ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 76536 в любом почтовом отделении Украины

# ЖИВАЯ ЕДА

№8(9), 2021





ШТРИХКОД ТОЛЬКО ДЛЯ «УКРПОШТИ»
2 000000 056302
4 820088 570785 21308







## Удивительные свойства шампиньона



Почтенья хочешь –
меньше злоязычь,
Здоровья хочешь –
пищу ограничь.
*Алишер Навои*

Пища должна быть простой.
*Коко Шанель*

В борьбе между сердцем и головой в конце концов побеждает желудок.
*Станислав Ежи Лец*

Самый лучший способ избавиться от лишних килограммов – это оставить их на тарелке.
*Автор неизвестен*

**ОБА-НА!**

➔ *Ученые доказали, что люди усваивают творог значительно легче, чем цельное молоко.*

➔ *Витаминов и других полезных веществ в темной фасоли больше, чем в светлой.*

# КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Добрый день, дорогие друзья! Совсем скоро наступит светлый праздник Пасхи, а это всегда приятные воспоминания детства, семейные традиции, встречи с родными и, конечно же, застолье.

Как диетологу, мне часто задают вопрос – как правильно питаться в праздники? Неужели нужно строго придерживаться правильного питания и во всем ограничивать себя?

Конечно же, нет. Правильное питание не должно превращаться в панацею. Такие строгие ограничения не полезны для нашей психики и могут обернуться расстройством пищевого поведения. Если они, конечно, не прописаны лечащим врачом.

Просто не забывайте в этот день пить больше воды – это поможет умерить аппетит. Старайтесь не переедать и вставайте из-за стола с легким чувством голода. Побудьте этаким праздничным дегустатором – можно пробовать все, но понемножку, небольшими порциями и желательно из маленьких тарелок. Смакуйте каждый кусочек! Не доводя до тяжести в желудке, конечно.

Обязательно поставьте на стол больше зелени и овощей, благодаря клетчатке в их составе вы очень быстро насытитесь. Майонез лучше заменить сметаной или приготовить домашний. И не слишком налегайте на куличи, 1–2 кусочков в качестве десерта будет вполне достаточно. Кстати, обязательно приготовьте творожную пасочку – она не только очень вкусная, но и невероятно полезная! Ну и не увлекайтесь алкоголем, так как он только разжигает аппетит.

И самое главное. Мы стали забывать, что настоящий смысл праздников, в том числе Пасхи, совсем не еда. Она всего лишь атрибут. Важнее всего духовный смысл. Хороших праздников вам, друзья: света, добра и радости!

**С уважением,**
**редактор Виктория Савицкая**



# ТОЛЬКО ФАКТЫ

ооо

Исследование финских ученых показало, что люди, потребляющие больше рыбы, чем остальные, реже страдают депрессией. Жирная рыба, такая как скумбрия – лучший источник кислот омега-3. Высокие дозы омега-3 могут помочь даже больным, страдающим клинической депрессией! Также жирная рыба содержит витамин $B_{12}$, который нужен для образования серотонина (гормона счастья).

ооо

В найденных старинных кулинарных книгах чернослив применяли для сохранности мяса. И как выяснилось, это было вполне оправдано! Современные эксперименты подтвердили, что чернослив несет в себе бактерицидный эффект, а именно – сокращает рост стафилококка, сальмонеллы, кишечной палочки и других вредоносных бактерий.

ооо

Современные исследования подтверждают, что регулярное употребление листового салата служит превосходной профилактикой против ряда заболеваний. Он способен снизить риск развития болезни Альцгеймера, укрепить костную ткань и в целом скелет человека.

ооо

Мед относится к афродизиакам. Этот факт заставляет по-новому взглянуть на словосочетание «медовый месяц». В древности молодожены в первый месяц пили специальный медовый напиток, который отличался крепостью, но при этом не опьянял. А значит, не портил репродуктивные функции влюбленных.

ооо

Специалисты Калифорнийского университета исследовали замороженные овощи и ягоды: брокколи, морковь, кукурузу, зеленый горошек, шпинат, стручковую фасоль, чернику и клубнику. Оказалось, что количество витаминов в них не только не уменьшилось, но даже увеличилось.

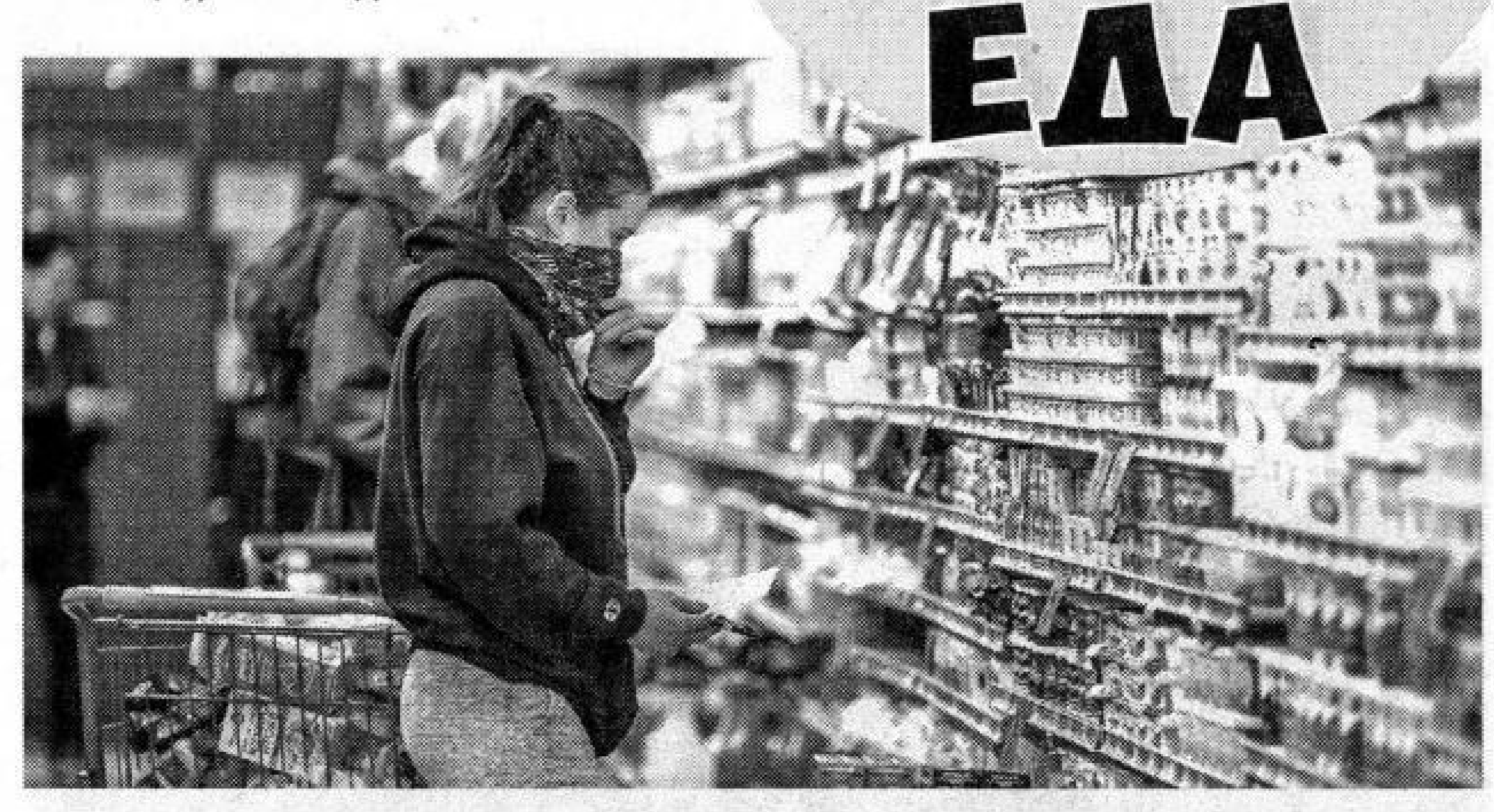
ооо

В древние века считалось, что лимонный сок способен растворять нечаянно проглоченные рыбьи кости. Поэтому рыба всегда подавалась с кусочком лимона.

ооо

Супы-пюре хорошо усваиваются и легче перевариваются – диетологи их рекомендуют при проблемах с пищеварительной системой. Однако отваренные овощи, перемолотые в блендере, увеличивают гликемический индекс блюда. То есть супы-пюре поднимают уровень сахара в крови быстрее, чем супы с целыми кусочками овощей. Такие блюда не рекомендуются при сахарном диабете или предрасположенности к нему. Еще один минус – насыщение от таких супов минимальное, после них вы довольно скоро захотите перекусить.





# АЗБУКА ПОТРЕБИТЕЛЯ

ooo

Проще всего определить качество сливочного масла, заморозив его в морозильнике. Настоящее масло, в котором нет растительного жира, будет откалываться кусками, а не резаться.

ooo

Обыкновенная марганцовка позволяет определить, пригодна ли вода для питья. Небольшое ее количество растворите в стакане с тестируемой жидкостью и оцените реакцию. Вода должна стать светло-розовой. Если же вода приобрела желтый оттенок, то она плохого качества и пить ее нельзя. Марганцовка обесцвечивается, когда разрушает органические вещества.

ooo

За горечь в огурцах отвечает вещество кукурбитацин. Обычно оно содержится в стеблях, но при стрессовых для растения условиях (при жаре и недостатке воды) может образоваться и в кожуре. Чтобы избавиться от горького вкуса, нужно обрезать огурец с двух концов. Отрезанной «попкой» следует потереть срез. Если пойдет белая пена, нужно продолжать, пока она не закончится. После чего следует повторить с другого конца и сполоснуть огурец.

ooo

Бутончики качественной гвоздики коричневые, головки светлее ножек. Качество гвоздики можно проверить, опустив ее в воду. Свежая гвоздика будет плавать вертикально, старая будет лежать на поверхности воды.

ooo

Чаще всего молоко продается в картонных коробках, которые изготовлены из многослойного картона, выстланного внутри полиэтиленом и фольгой. Такая упаковка получается герметичной и прочной. К тому же она непрозрачная, что благоприятно сказывается на сроке хранения продукта: молоко не подвергается фотоокислению от солнечных лучей. Не рекомендуется покупать молоко в непрозрачных пластиковых бутылках или мешках. Да, такая упаковка герметична, но она легко повреждается. К тому же молоко в ней все же подвергается процессу фотоокисления.

ooo

Качественная фасоль должна быть максимально сыпучей. Бобы на вид – гладкие, одинаковые по размеру и без признаков налета. Если фасоль разного размера, то либо мелкая будет переварена, либо большая недоварена. А сырая фасоль содержит токсины, и если ее не доварить, то можно отравиться.

ooo

Выбирая растительное масло в магазине, нужно обратить внимание на то, в каком месте оно хранится. Под воздействием любого света состав масла быстро портится, и оно теряет свои полезные свойства. Чем темнее витрина, на которой в магазине стоит масло, тем лучше. Поэтому рекомендуется выбирать продукт из дальнего ряда, заглянув в глубину полки: так у вас будет больше шансов получить «незасвеченный» продукт.

ooo

Кулинарный лайфхак. Лук – это убойный овощ, который заставляет всех плакать. Если у вас особенно чувствительная слизистая глаз, то пережить этот процесс достаточно сложно. Перед тем как нарезать этот овощ, поместите его в морозильную камеру на 30 минут – и вы забудете про слезы.

## Как дольше сохранить хлеб свежим?



• Хлеб, завернутый в бумагу для выпечки, будет дольше оставаться свежим.

• Не следует хранить хлеб в холодильнике, так как при температуре от 0 °С до 10 °С он начинает черстветь быстрее, корка становится тверже, а первозданный вкус изменяется.

• Если вы храните хлеб в полиэтиленовом пакете, сделайте в нем несколько отверстий. Так хлеб не будет черстветь 3–5 дней.

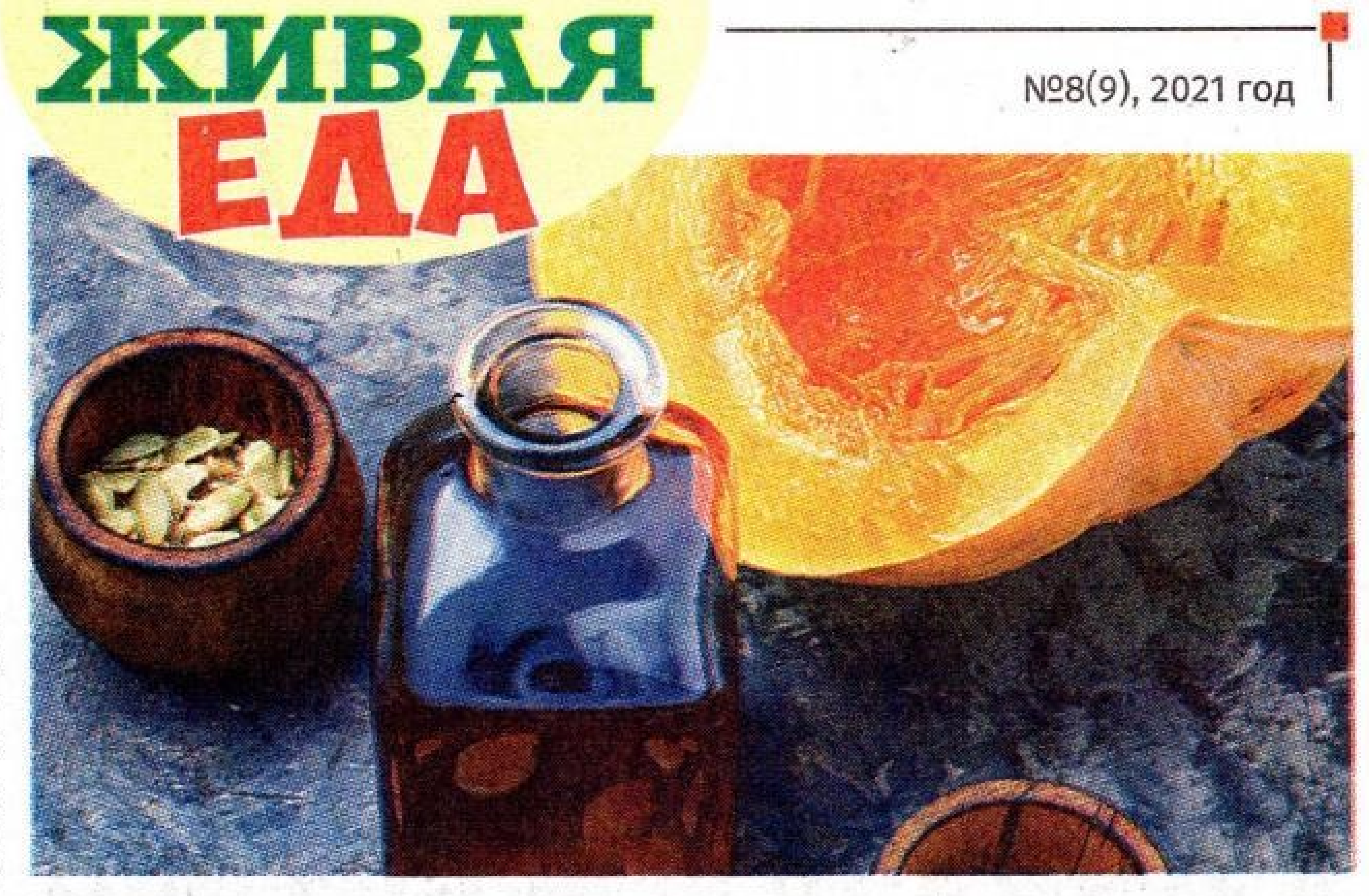
• Черный и белый хлеб храните раздельно, иначе он быстрее начнет плесневеть. Если буханки лежат в одной хлебнице, нужно завернуть их в индивидуальные пакеты.

• Отрезайте хлеб не с края, как привыкли, а с середины. Отрезав нужное количество, просто соедините две половинки и уберите на хранение как обычно. Так место среза не зачерствеет.

• Непроветриваемые хлебницы не подходят для хранения – именно в них плесень образуется быстрее всего. Хлебные крошки и влажность также способствуют образованию плесени.

• Чтобы сбалансировать уровень влажности, положите в хлебницу кусочек сахара или немного соли в маленькой емкости. Они впитают лишнюю влагу и предупредят развитие плесени.

• Регулярно очищайте хлебницу с помощью уксуса. Эта мера тоже позволит предостеречь образование плесени.



# ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

* * *

Для приготовления одного литра тыквенного масла требуется около 35 тыкв! Масло помогает снизить уровень холестерина в организме и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Оно богато витаминами А, Е и К, селеном, фитостеролами и линолевой кислотой.

* * *

Если чай заваривать слишком долго, чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться. Это не только лишает чай прозрачности, хорошего вкуса и аромата, но и значительно снижает питательную ценность напитка. Содержащиеся в чайных листьях витамины С, Р и аминокислоты подвергаются окислению и теряют свою пользу.

* * *

Разбитые коленки у детей или мелкие бытовые травмы заживут быстрее, если в первые же минуты приложить к ним кожуру банана. Дубильные вещества и воск помогут остановить кровотечение, поспособствуют скорейшему образованию сухой корочки на поверхности раны.

* * *

Сам орехоподобный кешью очень полезен, но вот между скорлупой кешью и его оболочкой есть едкие ядовитые вещества – анакардовая кислота и кардол. При попадании на кожу они вызывают раздражение. Именно поэтому кешью никогда не продают в скорлупе, а только очищенным и обработанным паром.

* * *

Чтобы яйца принесли максимум пользы, важно их правильно приготовить. Сложность заключается в том, что яичный белок легче усваивается организмом только после длительной термической обработки. А вот с яичным желтком все наоборот – в полуотваренном виде он содержит гораздо больше ценных веществ. Поэтому отдавайте предпочтение яйцам пашот, сваренным всмятку или же яичнице с жидким желтком.

* * *

Если у вас проблемы с кишечником, анис и бадьян должны обязательно появиться в вашей тарелке. За счет содержания эфирных масел эти приправы значительно улучшают перистальтику.

* * *

При консервировании теряется не больше витаминов, чем при других видах термообработки: варке, запекании, жарке. А иногда консервированные продукты даже полезнее, чем свежие. Например, в томатной пасте содержание антиоксиданта ликопина в 36 раз выше, чем в свежих томатах.

* * *

Семена льна приносят организму огромную пользу: они содержат большое количество жирных кислот омега-3, клетчатки и антиоксидантов. Но, добавляя их в салат или смузи, нужно помнить, что жесткая оболочка льна не переваривается ни в желудке, ни в кишечнике. Поэтому диетологи рекомендуют употреблять этот продукт в перемолотом виде или хотя бы очень тщательно пережевывать его.

* * *

Шлифованный белый рис – настоящий продукт-долгожитель, который может не портиться до 30 лет и более. За столь длительное время рис не потеряет ни вкус, ни цвет, ни питательную ценность. Однако при его хранении нельзя допускать резких скачков температур. А вот коричневый рис из-за повышенной влажности в оболочке имеет срок годности всего полгода.

* * *

Народные целители рекомендуют оригинальный способ избавиться от бессонницы. Нужно всего лишь набить подушку гречишной лузгой. Это не только улучшает сон, но и отлично расслабляет мышцы шеи, предохраняет от защемления шейного нерва.

* * *

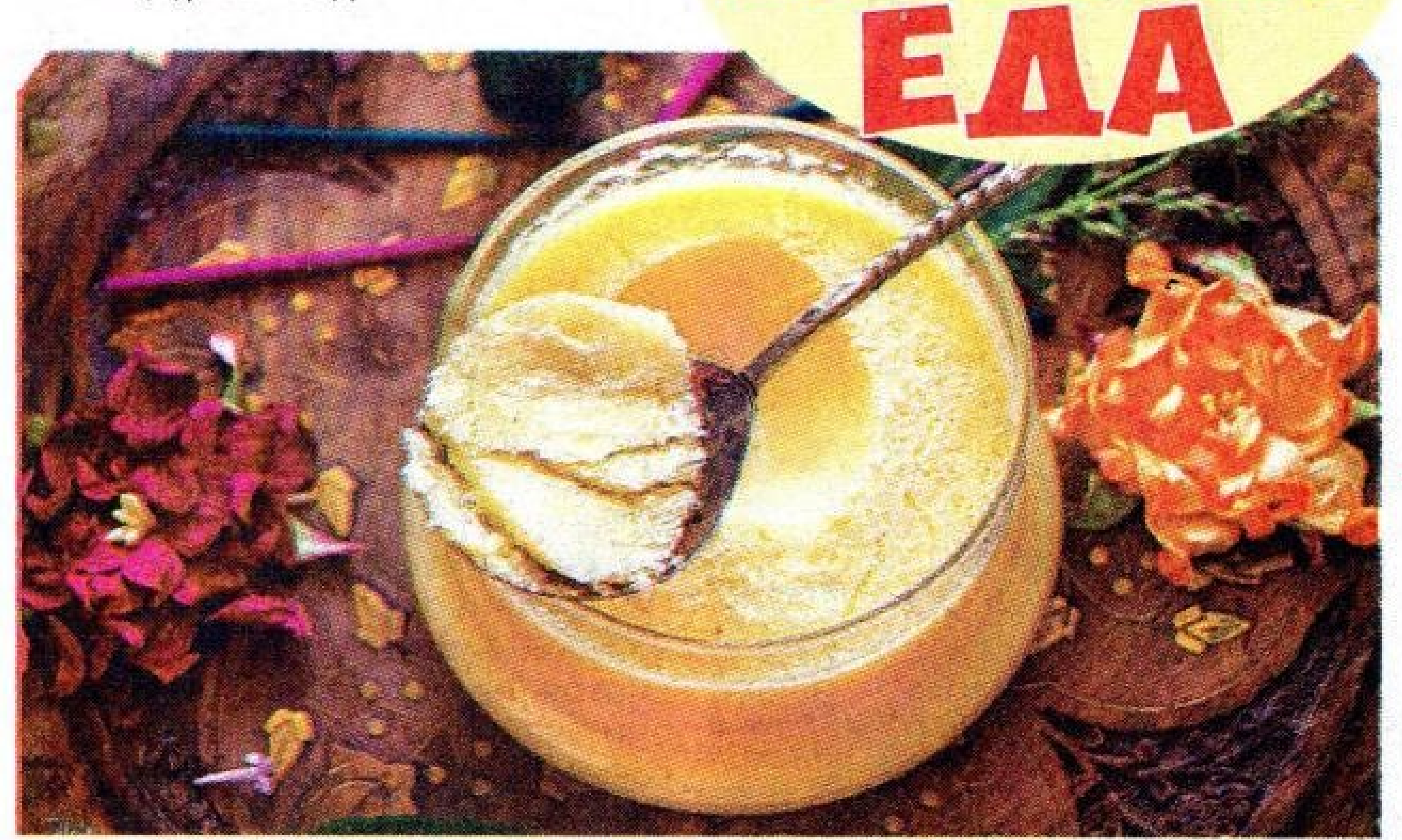
В кожуре баклажана большое количество хлорогеновой кислоты – сильного антиоксиданта, являющегося природным щитом для нашего организма. Также в ней содержится насунин, который защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, ревматизма и рака.

* * *

Сухофрукты содержат много природного сахара. А сама жевательная текстура кураги, чернослива и других сушеных фруктов буквально приклеивает этот сахар к зубам, провоцируя разрушение эмали и образование кариеса. Для того чтобы этого избежать, старайтесь чистить зубы после того, как полакомитесь этими продуктами.

* * *

При вирусах и инфекциях соленые огурцы помогут снизить температуру тела. При этом их следует не только употреблять внутрь, но и прикладывать тонко нарезанными кружочками к стопам больного.



## ВАЖНО!

Не путайте гхи с обычным топленым маслом. Топленое сливочное масло – это просто масло, которое было растоплено на огне. Масло гхи же получают посредством долгого томления на очень медленном огне при определенной температуре.

# ТОПЛЕНОЕ МАСЛО ГХИ – НАСТОЯЩЕЕ ЖИДКОЕ ЗОЛОТО

Вот уже несколько тысячелетий масло гхи гордо носит название «жидкое золото». В Индии и других восточных странах считают, что этот священный продукт пропитан энергией солнца – благодаря чему способен оздоровлять тело, укреплять дух и повышать жизненный тонус человека. Это не просто продукт питания, а настоящее лекарство с отменным вкусом!

Гхи – это слово на санскрите, которое обозначает очищенное топленое коровье масло. По сути, это сливочное масло, растопленное по особым правилам. В процессе топки из него исчезают вредные примеси, молочный белок (казеин) и лактоза. Жирные кислоты в его составе имеют короткую химическую цепь, потому лучше усваиваются организмом и не повышают уровень холестерина. При этом масло не теряет полезных веществ: гхи обогащено витаминами A, E, D и PP, кальцием, калием, фосфором, железом, а также натрием и магнием.

Согласно аюрведе и множественным научным исследованиям, такое масло обладает омолаживающими и тонизирующими свойствами, улучшает работу печени, повышает иммунитет, способствует ясности и остроте мышления. Употребление гхи нормализует пищеварение, улучшает работу кишечника и ускоряет метаболизм.

Оно эффективно в укреплении зрения и костно-мышечной ткани, защищает от многих заболеваний и роста раковых клеток. А благодаря линолевой кислоте гхи стимулирует регенерацию практически всех видов тканей в организме, ускоряя обновление органов. Масло применяют и наружно: например, для массажа, оздоровляющего суставы и кожу тела.

Гхи по вкусу близко к сливочному. Интересно, что у этого масла самая высокая температура дымления – целых 250 градусов, что почти на 100 градусов выше, чем у сливочного! Оно бесподобно для приготовления пищи: гхи не горит и не дымится, не становится токсичным при высоких температурах. А приготовленные на нем продукты сохраняют свой вкус и легче усваиваются организмом. В кулинарии его можно использовать повсеместно: для заправки круп или макарон, при жарке или в выпечке.

При всей пользе масла гхи не стоит злоупотреблять им, особенно при ожирении, острой фазе заболеваний желудка и печени. Достаточно 2–3 столовых ложек в день. В следующих выпусках мы обязательно поговорим о том, как применять это масло в лечении различных заболеваний – не пропустите и оставайтесь с нами!

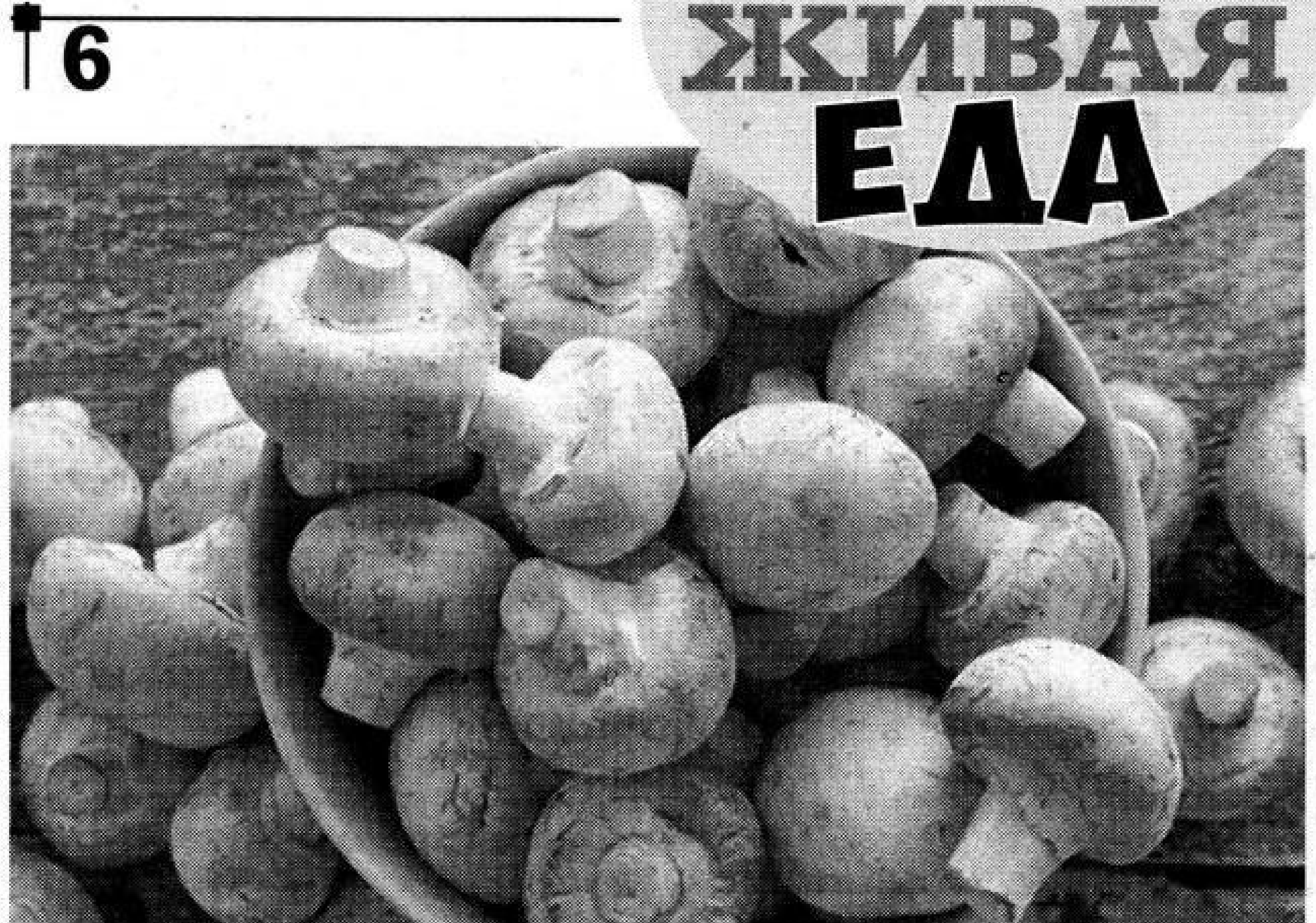
## Рецепт масла гхи в домашних условиях

Ингредиенты: от 0,5 кг сливочного масла жирностью 82,5 %. Разрезать масло на кубики, поставить на сильный огонь и растопить. Как только масло начнет закипать, убавить огонь до минимума и оставить томиться. Мешать масло лопаткой нельзя! Томление может занимать от 1 до 3 часов – зависит от качества продукта. Основной признак готовности: масло полностью стало прозрачным, а сверху образовалась насыщенная коричневая пена (возможно, даже комками – это все вредные примеси). В этот момент нужно снять вилкой пенку и выбросить. Банку для масла предварительно нагреть, чтобы стекло не лопнуло от температуры. Взять марлю, сложить в 4 слоя, закрепить на банке резинкой. Перелить топленое масло через марлю в банку. На этом фильтре и на дне кастрюли останется весь ненужный мусор. Оставить масло на ночь, прикрыв полотенцем.

С утра у вас будет застывшее «золото». Храните его 2–3 месяца в холодильнике или при комнатной температуре – по желанию.

## Упрощенный рецепт гхи в духовке

Ингредиенты: 200 г сливочного масла жирностью 82,5 %. Посуда для приготовления нужна хорошая: с толстым дном и стенками и с антипригарным покрытием. Положить брусок масла в посуду. Отправить ее в разогретую до 150 градусов духовку на полтора часа. По истечении времени аккуратно достать посуду – так, чтобы не взбаламутить жидкость. Шумовкой снять верхний налет. Касаться нужно только верхнего слоя, не задевая дна и стенок посуды. Перелить масло в подогретую банку. Делать это надо не спеша, понемногу наклоняя кастрюлю так, чтобы нижний налет не отстал от дна и не смешался с чистым маслом. Для удобства можно процедить гхи через марлю. Накрыть банку салфеткой и также оставить на ночь. Срок годности у такого масла тот же – 2–3 месяца как в холодильнике, так и при комнатной температуре.



# УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ШАМПИНЬОНА

Существует более 200 видов шампиньонов! Эти небольшие аккуратные грибочки – просто кладезь ценных белков, органических кислот, витаминов и прочих микроэлементов.

Их исключительное богатство витаминами группы В, лизином и аргинином улучшает работу нервной системы, укрепляет память, повышает стрессоустойчивость, выносливость и концентрацию внимания. Благодаря своему уникальному составу эти грибы расщепляют холестерин, очищают кровь, профилактируют атеросклероз. Полезно есть их при анемии, после инсульта и инфаркта, для укрепления сердечно-сосудистой системы.

По содержанию фосфора шампиньоны могут конкурировать с рыбой и морепродуктами! Этот элемент важен для хорошей работы сердца и почек, укрепления костей, здоровья зубной эмали. Также шампиньоны очень полезны для женщин. Они содержат много фолиевой кислоты. Она нормализует менструальный цикл, улучшает работу репродуктивной системы.

В составе этих грибов присутствует удивительная комбинация L-эрготионеина и линолевой кислоты. Она снижает риск многих хронических заболеваний, блокирует рост раковых клеток. А по утверждению американских ученых, даже уменьшает уже образовавшиеся раковые опухоли.

Шампиньоны считаются прекрасной диетической пищей. Несмотря на низкую калорийность, они очень питательны за счет высокой концентрации белков и витаминов.

Нужно отметить, что содержание белка в шампиньонах в несколько раз выше, чем в мясе или же в яйцах! Поэтому они отлично подходят для питания во время поста или вегетарианской диеты.

Наибольшую пользу приносят грибы, подвергнутые минимальной термической обработке – консервированные, маринованные и соленые. В них сохраняется больше всего витаминов, минералов и кислот. Однако злоупотреблять шампиньонами не стоит – в их мякоти находится хитин. Он не опасен, но он не усваивается организмом и делает грибы тяжелой пищей для ЖКТ. У некоторых людей от шампиньонов могут возникнуть вздутие живота или отрыжка.

### Маринованные шампиньоны за 10 минут

Ингредиенты: 1 кг мелких шампиньонов, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 4 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 10–12 шт. перца горошком, 2–3 лавровых листа, 2–3 шт. гвоздики.

В кастрюлю добавить соль, сахар, уксус и растительное масло, довести до кипения.

Положить в маринад лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Высыпать грибы в маринад и подождать, пока они закипят. Кипятить шампиньоны в маринаде всего около 7 минут. Выложить маринованные грибы в банку. Примерно через пять часов их уже можно есть.

### Постный грибной гуляш

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. кетчупа, чеснок и специи по вкусу. Шампиньоны отварить в течение 10 минут, затем нарезать на кусочки среднего размера. Нашинковать лук, обжарить его вместе с грибами на растительном масле. Добавить перец, соль, измельченный чеснок, тушить до готовности 10–15 минут. Посыпать грибы мукой, добавить кетчуп. По желанию можно влить немного воды. Подавать к столу в горячем виде с салатом из свежих овощей или картофельным пюре.

### Крем-суп из шампиньонов

Ингредиенты: 650 г шампиньонов, 1 луковица, 1/2 ст. л. сока лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 80 мл сливок, 3 зубка чеснока, лавровый лист, специи по вкусу. Грибы нарезать на кусочки и залить водой так, чтобы она немного покрывала их. Добавить очищенную луковицу, чеснок и лавровый лист. Варить до мягкости грибов. После вынуть и выбросить лук и лавровый лист, бульон слить в отдельную миску. Отварные грибы с чесноком измельчить в пюре, добавить соль, перец. После остывания влить сливки и перемешать. Суп получится густым, поэтому до желаемой консистенции его нужно довести, добавив оставшийся бульон.





# БРОСИТЬ КУРИТЬ ПОМОГУТ ПРОДУКТЫ

Доказано, что некоторые привычные нам продукты способны побороть тягу к курению! Эксперты Американского онкологического общества и Университета штата Нью-Йорк в Буффало выяснили, что такая пища не только притупляет желание курить, но и помогает выводить никотин из организма.

### Брокколи

Эта капуста отлично снижает тягу к никотину. Она сытна, но не



калорийна – что облегчит участь курильщика, боящегося поправиться после отказа от сигарет. А еще в ее составе есть химическое вещество сульфорапин, который защищает клетки легких от токсичных повреждений.

### Корица

Специалисты советуют вместо сигареты отламывать кусочек от коричной палочки и жевать его 10–15 минут – это притупляет желание закурить. Но даже если человек не устоит перед пагубной привычкой, курение не доставит удовольствия. Дело в том, что пряность оставляет ожоги на слизистой, которые в сочетании с табачным дымом вызывают болезненные ощущения. Это не смертельно, но очень неприятно для курильщика.

### Баклажаны

Они содержат никотиновую кислоту, или витамин PP, за счет чего эффективно снижают никотиновую «ломку». Кроме того, никотиновая кислота благотворно влияет на нервную систему, снимая психическое напряжение и стресс – а ведь именно стресс зачастую толкает человека к курению.

### Имбирь

Нарежьте свежий имбирь на маленькие кусочки и носите с собой. Как только захочется затянуться сигареткой, положите ломтик имбиря в рот и пожуйте. Его жгучий вкус притупит желание курить. Другой вариант – заваривать имбирный чай с медом и лимоном. К тому же имбирь отлично освежает дыхание, которое у курильщиков не всегда самое приятное.

### Молоко

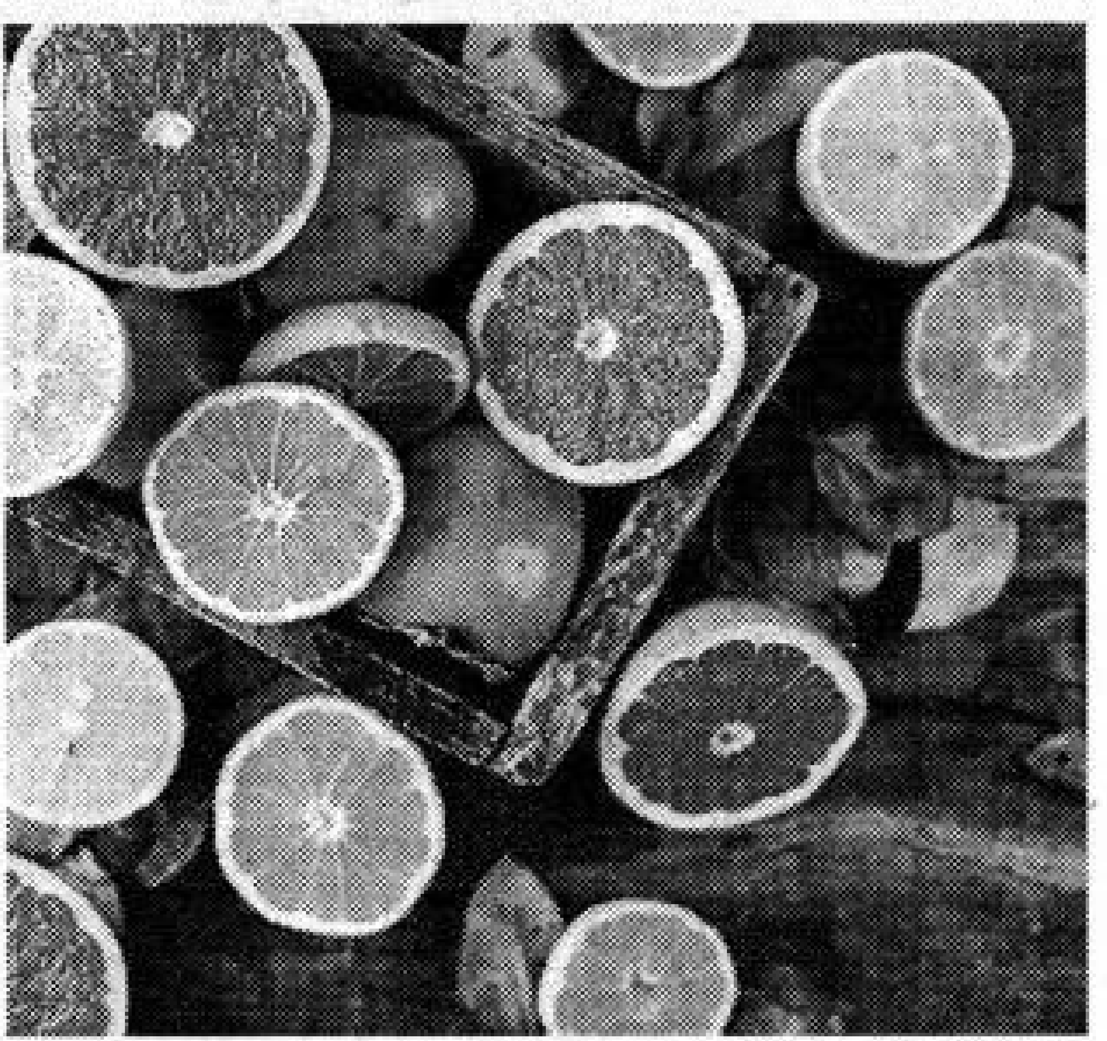
Выпитая кружка молока перед курением оставляет специфическое послевкусие и делает сам вкус сигареты очень противным. Если перед каждым перекуром проделывать такую манипуляцию, организм перестанет получать удовольствие от процесса – и в скором времени курильщик разлюбит сигареты.

### Горький шоколад

Такой шоколад помогает эффективно справиться со стрессом, вызванным синдромом никотиновой отмены. Кроме того, несколько долек лакомства притупят аппетит и предотвратят переедание – ведь отказ от курения часто влечет за собой приступы голода.

### Сельдерей

Он словно создан самой природой для борьбы с курением. Он не только портит вкус сигарет, отбивая желание курить, но и способствует уменьшению никотиновой зависимости, нормализует давление и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы.



### Цитрусовые

Их кислый привкус тоже сбивает настрой на курение. Чтобы снизить тягу к сигарете, съешьте мандарин, апельсин или дольку лимона. К тому же они в большом количестве содержат витамин С, которого в организме курильщика всегда дефицит – так как токсины от сигарет его разрушают

## ПОД ЗАПРЕТОМ!

А вот от продуктов, которые могут усилить тягу к курению, лучше отказаться. В первую очередь это алкоголь, кофе и чрезмерно острая пища. Также в этот период стоит свести к минимуму потребление колбас, копченостей и жирных продуктов. Все они повышают тягу к курению, а также провоцируют лишний вес. Кроме того, следует избегать обильных застолий – желательно питаться по чуть-чуть 4–5 раз в день.



# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ – ПРОСТО ЗДОРОВО!

## Шоколадно-апельсиновые куличи

*Для теста и опары:*

- 320 г муки
- 8 г сухих дрожжей
- 160 мл молока
- 100 г шоколада
- 1 апельсин
- 150 г сливочного масла
- 1 яйцо, щепотка соли

*Для глазури:*

- 50 г шоколада
- 25 г сливочного масла

Приготовить опару: развести дрожжи в теплом молоке, добавить две трети просеянной муки, замесить тесто и оставить подходить в теплом месте на час. Растопить шоколад. Очистить апельсин, выдавить сок, натереть цедру на терке. В опару всыпать остатки муки, добавить яйцо, соль, сахар, растопленное сливочное масло, шоколад, апельсиновый сок и цедру. Замесить тесто, накрыть и оставить еще на час в теплом месте. Разделить тесто на части и выложить в формы. Разогреть духовку до 180 градусов и выпекать около 50 минут.

Приготовить глазурь: растопить шоколад вместе со сливочным маслом, охладить и полить массой остывшие куличи. По желанию украсить их кондитерской посыпкой.

## Пасхальный венок с цукатами

- 225 г муки
- 4 г сухих дрожжей
- 100 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 20 г меда (или сахара)
- 50 г цукатов
- 1 яйцо
- щепотка соли

Просеять муку, добавить дрожжи и соль. Мед смешать с молоком и слегка подогреть, добавить слегка взбитое яйцо. Перемешать массу и добавить к сухой смеси. Ввести мягкое сливочное масло и вымешивать тесто до эластичности. Накрыть миску пленкой и поставить в тепло на 1 час. Залить кипятком цукаты на 20 минут, обсушить. Тесто раскатать и распределить по нему цукаты, немного вдавив их. Плотно свернуть тесто в рулет. Разрезать его вдоль насквозь, немного отступив от края с одной стороны. Переплести рулет косичкой, соединить в круг. Выложить на пергамент, смазанный растительным маслом, оставить под полотенцем в тепле на полчаса. Смазать венок теплым молоком и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

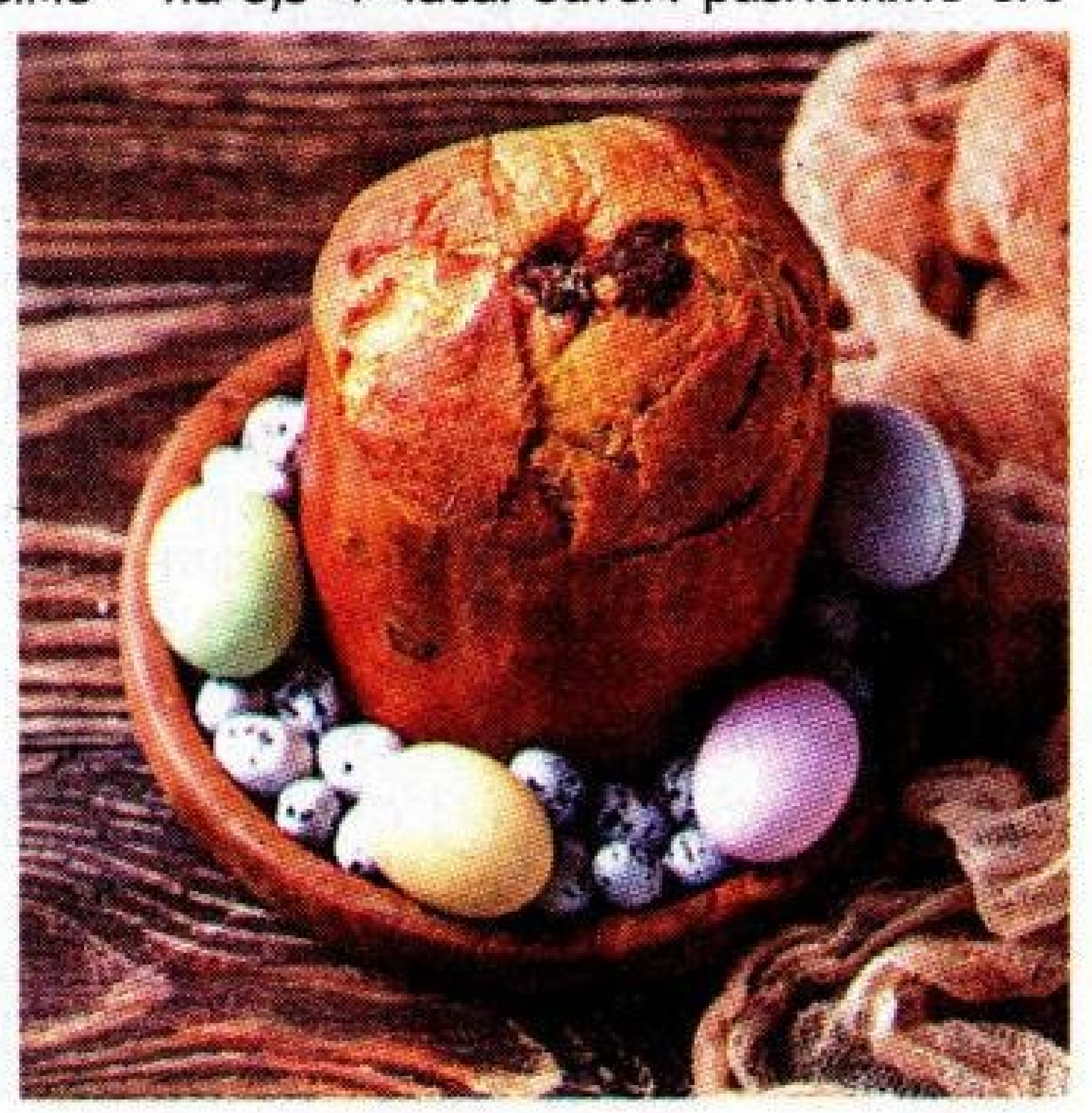
## Итальянский кулич панеттоне

- 240 мл молока
- 120 г сливочного масла
- 2 яйца
- 3 желтка
- 25 г свежих дрожжей
- 650–700 г муки
- 140 г сахара
- 1 ч. л. соли
- 120 г цукатов
- 180 г изюма
- 2 ч. л. цедры лимона или апельсина
- 100 г орехов, щепотка ванили

*Для глазури*

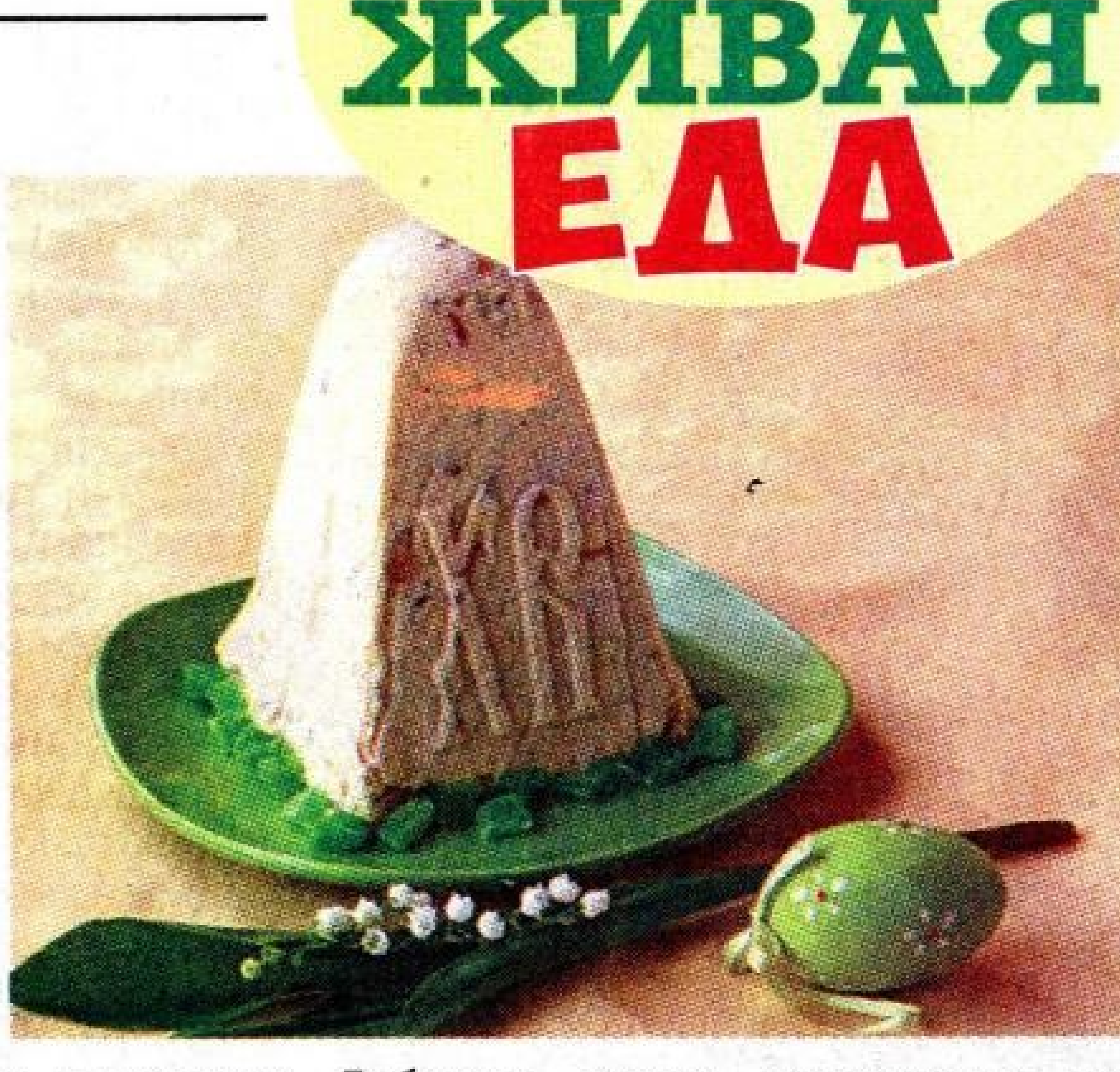
- 2 яичных белка
- 0,5 ст. сахарной пудры
- немого лимонного сока

В теплом молоке развести дрожжи, добавить 1 ч. л. сахара, перемешать и дать набухнуть. Растопить сливочное масло, добавить 120 г сахара и немного остудить. Отправить к молоку с дрожжами. В отдельной миске смешать цедру с изюмом, цукатами, измельченными орехами, пересыпать смесь 1 ч. л. муки. К опаре добавить 2 яйца и 3 желтка, перемешать. Затем всыпать половину просеянной муки и соль. Засыпать туда смесь сухофруктов с орехами, перемешать. Оставшуюся часть муки добавить небольшими порциями, затем вымешать тесто – оно должно получиться мягким и может немного прилипать к рукам. Смазать миску растительным маслом, оставить в ней тесто в теплом месте на 3,5–4 часа. Затем разложить его



по формам на 2/3 высоты, смазать верхушку маслом, оставить в тепле еще на 30 минут. Поставить формы с тестом в духовку, разогретую до 180 градусов, на 40–45 минут.

В это время сделать глазурь. Для этого взбить белки до устойчивых пиков, добавить сахарную пудру и опять взбить. Влить немного лимонного сока. Смазать куличи-панеттоне глазурью и украсить на свой вкус.





## Царская творожная паска

- 1 кг творога
- 5 яиц
- 200 г мягкого сливочного масла
- 400 г сметаны
- 0,5–0,7 кг сахара (по вкусу)
- по 100 г изюма и орехов
- щепотка ванили и корицы

Протереть через сито творог (или пропустить через мясорубку). Изюм промыть в теплой воде, обсушить. Измельчить орехи. Творог смешать с яйцами, сливочным маслом и сметаной. Выложить массу в кастрюлю с тяжелым дном, поставить на средний огонь, постоянно мешая деревянной лопаточкой. Когда масса дойдет до кипения, то есть на поверхности появится хотя бы один пузырек, снять ее с огня. Добавить сахар, помешивать до остывания. Всыпать к массе изюм, немного ванили, корицы, дробленых грецких орехов. Пасочницу выложить полотняной салфеткой или марлей в несколько слоев, желательно без складок. Подготовленную творожную смесь сложить в пасочницу. Накрыть салфеткой, поставить под пресс. Поместить в холодильник на сутки.

### ИДЕИ ДЛЯ ДЕКОРА ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ

** Мокрые яйца обваливают в сухом рисе, заворачивают в марлю (концы марли надо плотно завязать ниткой, чтобы рис прилип к яйцу) и варят в луковой шелухе обычным способом. Получаются яйца в крапинку.*

** Для получения мраморного эффекта нужно обернуть яйца в луковую шелуху и сверху завязать каким-нибудь хлопчатобумажным материалом. А затем отварить.*

** При окрашивании можно обмотать яйца разноцветными нитками или эластичными резинками, тогда на них получатся интересные разводы.*

** Яйца «в клеточку» получатся, если сварить их обернутыми в сетчатые чулки или в сетку от фруктов либо овощей.*

## Суп с плавленым сыром и клецками

- 300 г плавленого сыра
- 300 г картофеля
- 70 г моркови
- 30 г укропа
- 1 яйцо
- 1 ст. л. манки
- 20 г сливочного масла
- соль – по вкусу

В очищенной воде варить картофель, нарезанный кубиками. Когда картофель закипит, добавить плавленый сыр. Помешивая, довести до кипения, чтобы сыр расплавился. Добавить морковь, натертую на крупной терке и слегка обжаренную. Готовить клецки: в яйцо добавить столовую ложку манной крупы. Смешать, подсолить, дать время крупе набухнуть. Чайной ложечкой набирать смесь и опускать в бульон. Когда суп будет почти готов, добавить немного нарезанного укропа. Приятного аппетита!

## Куриный суп с булгуром

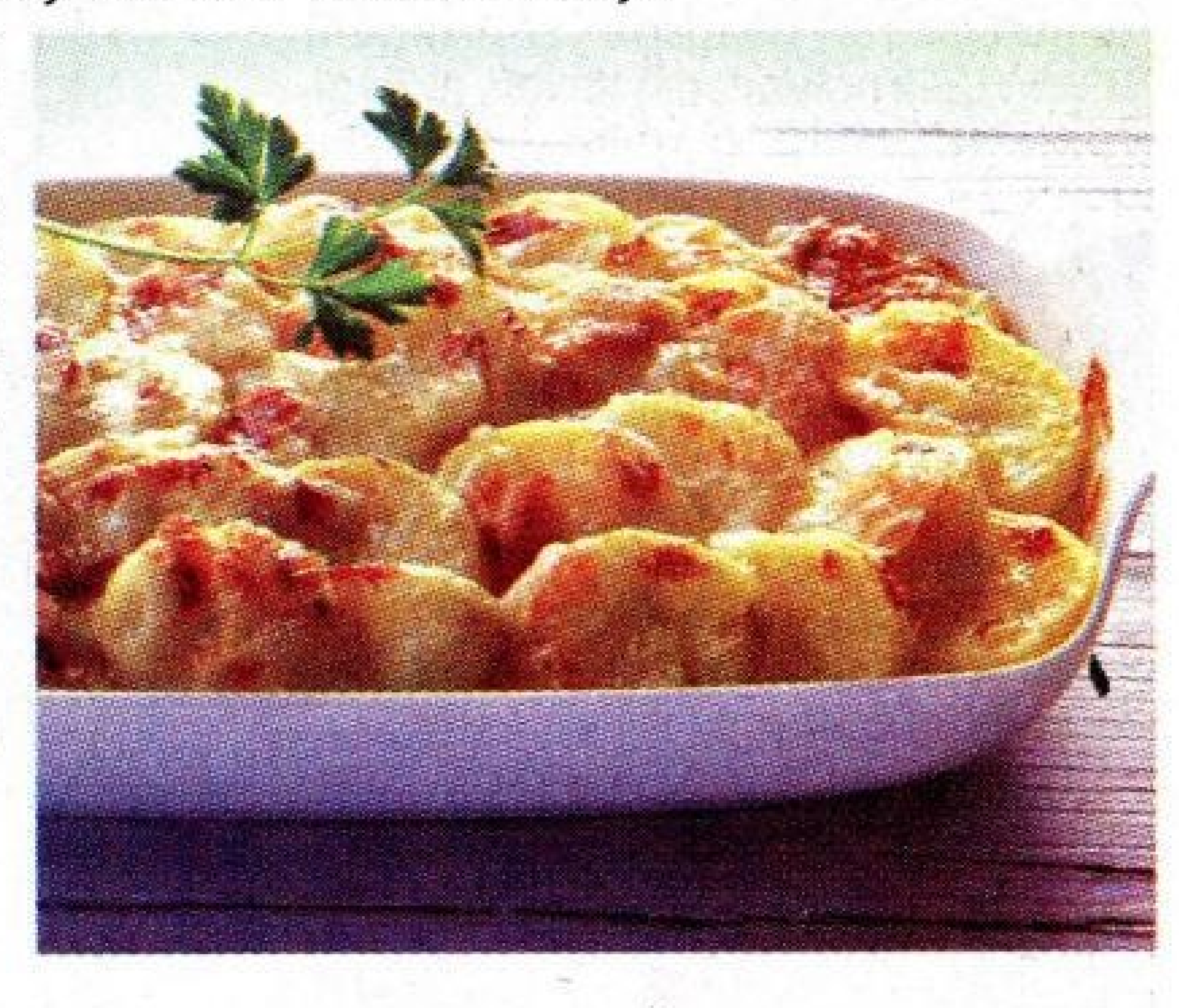
- 2 л воды
- 0,5 кг куриного мяса
- 1 морковь
- 1 лук
- 2–3 картофелины
- 100 г булгура
- зелень, молотый перец, соль – по вкусу

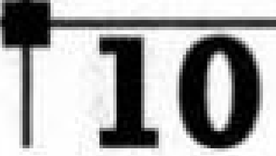
Хорошо вымытое куриное мясо залить водой, поставить на огонь. Снять пену после закипания. Воду посолить и оставить бульон вариться до готовности мяса. Когда курица сварится, достать ее, отделить от костей и отправить мясо опять в бульон. Добавить в кастрюлю нарезанные кубиками картофель и морковь, а также измельченный лук. Когда овощи будут почти готовы, всыпать в суп промытый булгур и варить минут 10–12 минут. В самом конце добавить рубленую зелень, посолить, поперчить по вкусу. Довести суп до кипения и снять с огня.

## Говядина под молочным соусом

- 0,7 кг говядины
- 4 картофелины
- 1 ст. л. муки
- 20 г сливочного масла
- 1/2 ст. молока
- 80 г сыра
- 1 щепотка мускатного ореха
- 3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 1 пучок укропа
- соль – по вкусу

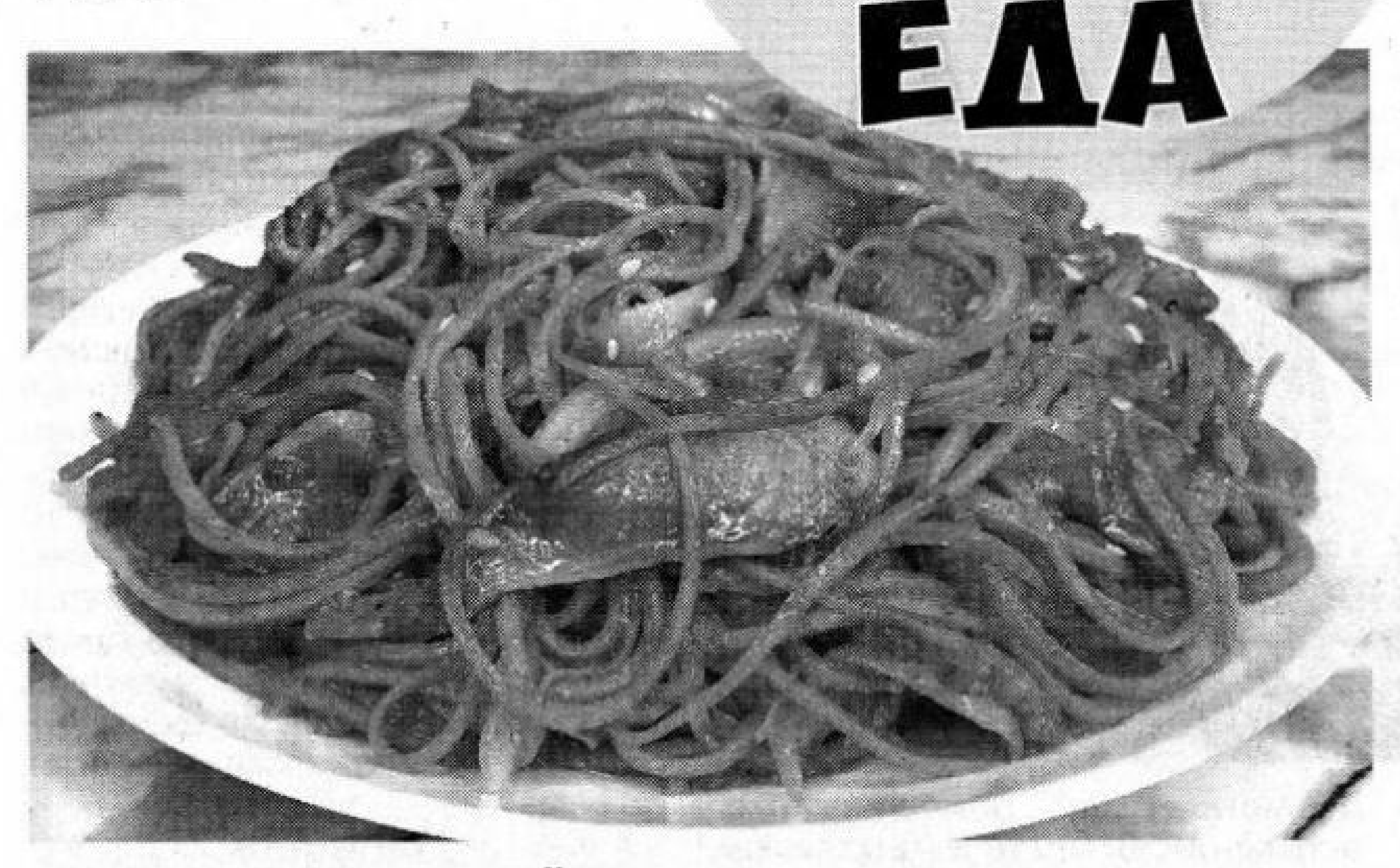
Опустить мясо в кипяток, добавить лавровый лист, душистый перец. Отварить в течение 1,5 часов. Не солить! Мясо нарезать ломтиками и выложить в жаропрочную форму. Отварить картофель, нарезать его ломтиками и выложить поверх мяса. Для соуса на медленном огне растопить масло (в сотейнике). Добавить муку, перемешать. Добавить молоко, мускатный орех, соль, перец по вкусу и тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Выложить соус сверху картофеля. Посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.





# ЖИВАЯ ЕДА





## Хе из сельди по-корейски

- 1 свежая сельдь
- 1 лук
- 1 морковь
- 2–3 зубка чеснока
- 1,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. без горки сахара
- 1 ч. л. приправы для моркови по-корейски
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 3 ст. л. столового уксуса (9 %)
- 3 щепотки черного молотого перца

Сыруюселедкуразделатьнафиле-отрезать голову, разрезать тушку по брюшку, удалить внутренности. Затем отрезать голову, промыть рыбку. Сделав два продольных надреза вдоль позвоночника, отделить филе. Удалить кости и снять кожу. Нарезать селедку кусочками диаметром 1–1,5 см. Морковь натереть на терке (желательно для корейской моркови). Лук нарезать полукольцами. Добавить к сельди лук, морковь и измельченный чеснок. Затем всыпать соль, сахар и приправу для корейской моркови. Влить подсолнечное масло и столовый уксус. Все перемешать. Накрыть хе миской и поставить наверх какой-нибудь груз. Отправить в холодильник на 3–4 часа, а еще лучше на ночь.

## Гречка по-купечески

- 1 ст. гречневой крупы
- 300 г мясного фарша
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 зубка чеснока
- 2 ст. л. томатной пасты
- 20 мл подсолнечного масла
- соль – по вкусу

Гречку промыть. Смазать сковороду маслом и высыпать туда крупу, подсушить на среднем огне. Натереть морковь, нарезать лук, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Далее добавить к овощам фарш, разбивая комочки. В конце влить томатную пасту, перемешать и жарить на среднем огне минут 5. К мясу и овощам выложить гречку. Залить кипятком так, чтобы гречка была слегка прикрыта водой. Посолить. Тушить на медленном огне под крышкой, пока вода не испарится. Если гречка еще не готова, долить еще немного воды и продолжить тушить. В готовое блюдо добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать. Можно также добавить черный молотый перец и лавровый лист.

## Куриный паштет для бутербродов

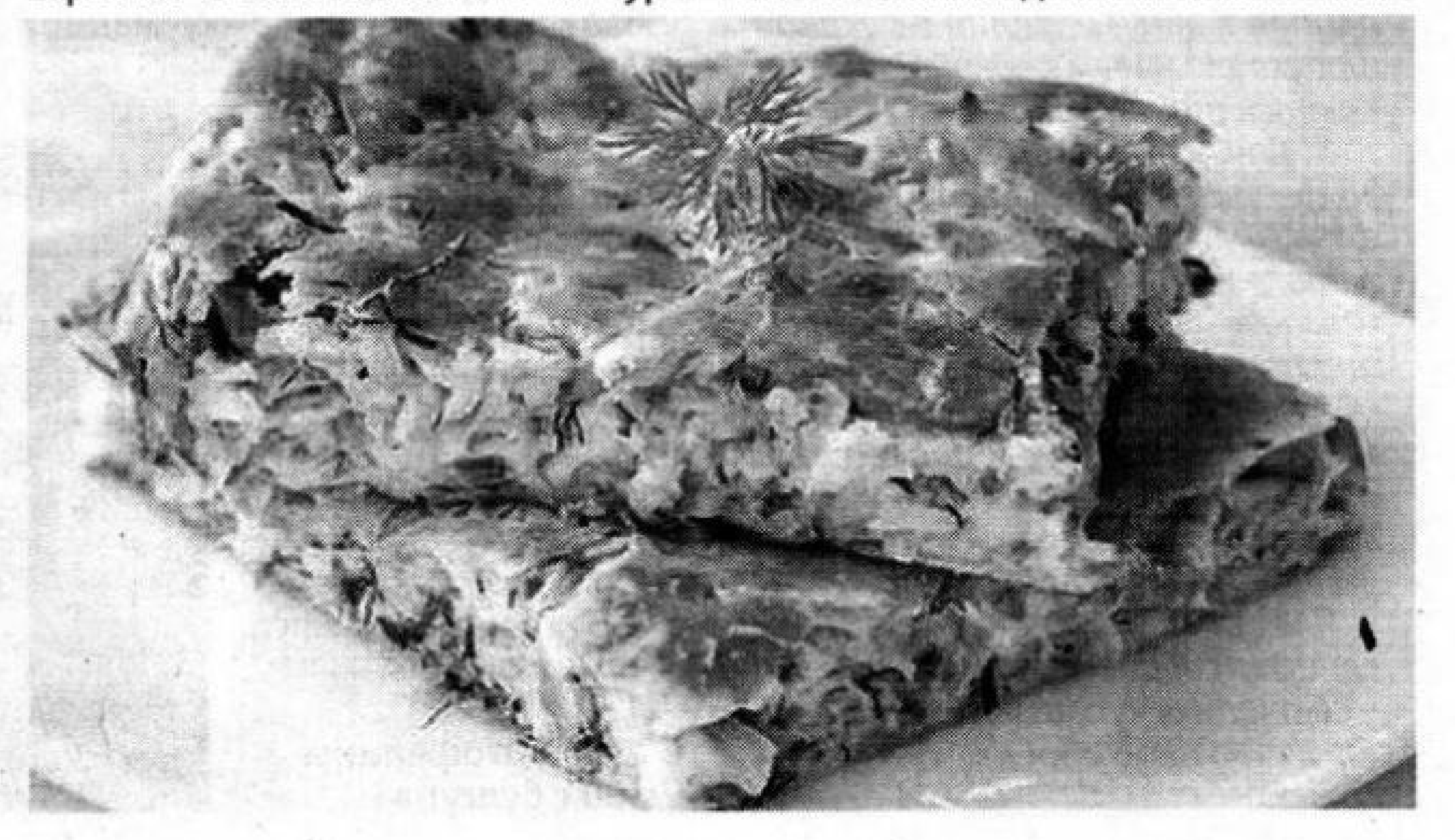
- 0,6 кг куриных бедер
- 1 морковь
- 1 плавленый сырок
- 40 корня сельдерея
- 4 шт. душистого перца
- соль – по вкусу

Куриные бедра положить в кастрюлю. Можно заменить их куриными окорочками или голенями. Залить водой так, чтобы мясо было почти полностью покрыто. Довести до кипения и убавить огонь до минимума. Добавить очищенную целую морковь. Корень сельдерея также очистить, нарезать на тонкие пластины и отправить к мясу. Добавить перец горошком. Накрыть крышкой и варить мясо с овощами примерно 2 часа, при необходимости доливая воду. Затем достать бедра и слегка остудить. Бульон не выливать. Мякоть отделить от кожи и костей, порвать на волокна. Добавить к ней натертый плавленый сыр. Размять морковь и сельдерей в пюре и также добавить к мясу. Понемногу добавляя бульон, довести паштет до желаемой густоты. Подать к столу на ломтиках хлеба, поджаренных на сковороде. Также можно использовать паштет как начинку для тарталеток.

## Капустный пирог

- 0,5 кг капусты
- 3 яйца
- 5 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. легкого майонеза
- 6 ст. л. муки
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч. л. кунжута
- 1 ч. л. растительного масла (для смазывания формы)

Нашинковать капусту, добавить в нее семена тмина, посолить, примять руками. Форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить капусту. Взбить три яйца. Добавить к ним сметану и майонез. Смешать муку с солью и разрыхлителем, добавить в миску к яйцам и сметане. С помощью миксера замесить тесто – его консистенция должна быть как жидкая сметана. Залить



тестом капустную начинку, сверху посыпать кунжутом. Выпекать при температуре 180 градусов 30 минут. Готовый пирог немного остудить, извлечь из формы и подавать к столу.



## Салат с печенью и яйцом

- 120 г отварной печени (любой)
- 2 отварных яйца
- 60 г твердого сыра
- 2–3 зубка чеснока
- соль и перец – по вкусу
- сметана или майонез для заправки
- зелень для украшения

Яйца и печень натереть на крупной терке, а сыр – на мелкой. В салатник выложить первым слоем яйца. Посолить и поперчить по желанию, смазать сметаной или майонезом. Затем слой печени, на который натереть чеснок, смазать сметаной или майонезом. Посолить и поперчить по желанию. Завершающий слой – сыр. Украсить зеленью.

## Салат из пекинки с крабовыми палочками

- 0,5 кг пекинской капусты
- 200 г крабовых палочек
- 3 отварных яйца
- 1/2 банки кукурузы
- 1/2 пучка укропа
- 2 ст. л. легкого майонеза
- 2 ст. л. сметаны
- 1 зубок чеснока
- черный молотый перец по вкусу

Пекинскую капусту мелко нашинковать. Крабовые палочки разморозить и мелко нарезать. Яйца также очистить и нарезать кубиком. Смешать пекинскую капусту, яйца и крабовые палочки в салатнике, добавить кукурузу из банки. При желании мелко порубить укроп и добавить его в салат. Все перемешать. Для заправки смешать сметану, майонез, пропущенный через пресс чеснок и черный молотый перец. Заправить салат перед подачей. Украсить по вкусу.

## Шоколадный пудинг из манки

- 0,5 л (2 ст.) молока
- 0,5 стакана (100 г) сахара
- 50 г молочного шоколада
- 1 ч. л. сливочного масла
- 0,5 ст. (100 г) манной крупы
- щепотка соли

Молоко налить в кастрюлю и поставить на огонь. Шоколад натереть на крупной терке или порубить ножом. Добавить в молоко шоколад, сахарный песок, масло и щепотку соли. Помешивая, довести до кипения. Постепенно, тонкой струйкой всыпать манку. Постоянно мешать и варить на маленьком огне 10 минут. Форму ополоснуть холодной водой и выложить в нее пудинг. Когда он остынет, поставить форму в холодильник на 1,5–2 часа. Готовый пудинг выложить на тарелку. Присыпать какао или тертым шоколадом.

## Оригинальное печенье «Яичница»

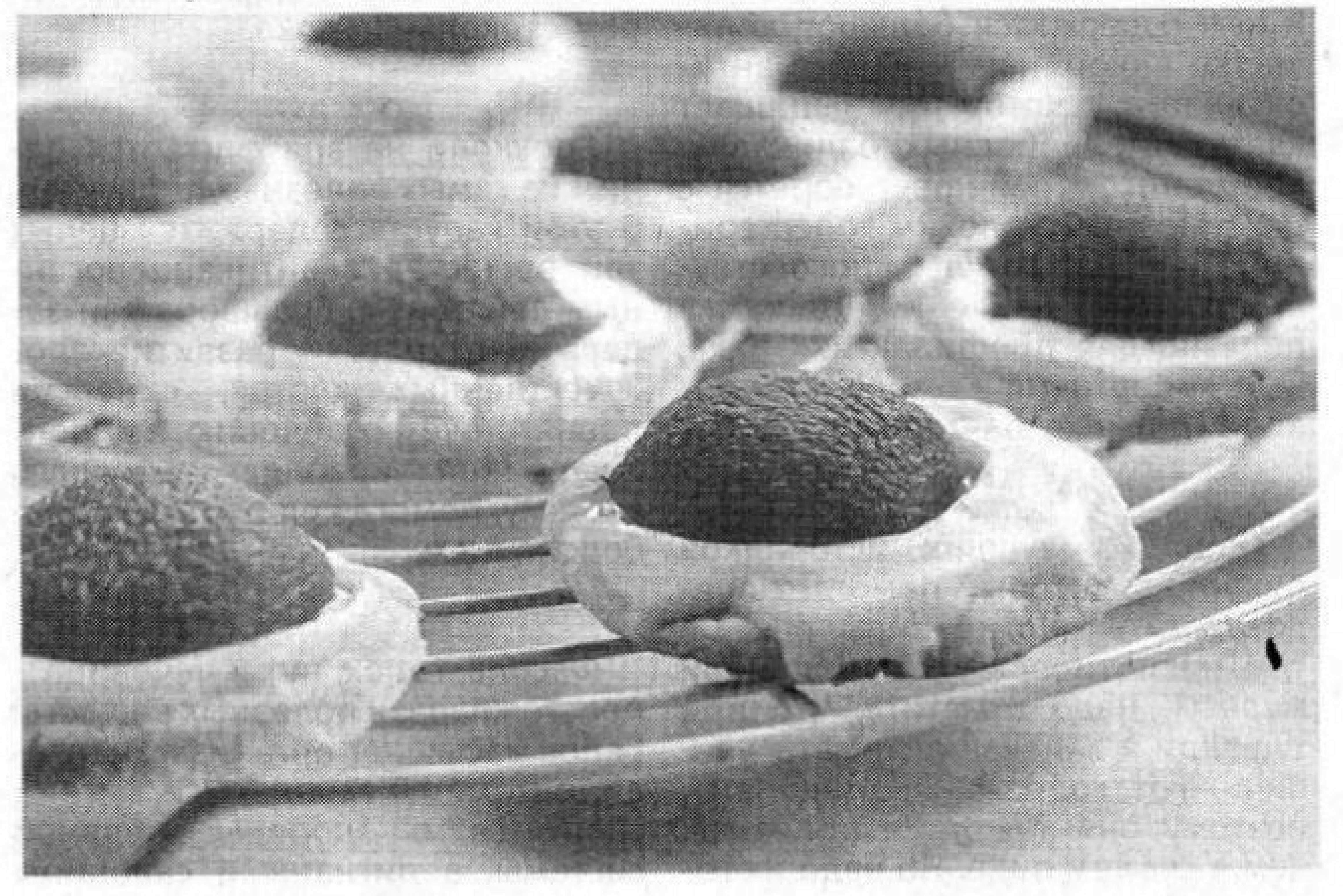
- 100 г сливочного масла
- 6 ст. л. сахара
- 1 яйцо
- 1 ст. л. молока
- 250 г муки
- 180 г сахарной пудры
- 3 ч. л. лимонного сока
- абрикосы или персики консервированные – по 1 половинке на печенье

Персики или абрикосы выложить на салфетку, чтобы они немного обсохли. Миксером смешать масло с сахаром. Добавить яйцо и молоко, тщательно перемешать. Просеять муку в яично-масляную смесь и замесить тесто. Присыпать стол мукой, раскатать тесто толщиной в 5 мм и вырезать стаканом кружки. Противень смазать маслом и застелить бумагой для выпечки. Выпекать печенье в разогретой до 180 градусов духовке около 10 минут – до золотистости. Остудить, выложить на каждый кружок половинку персика. Взбить сахарную пудру с лимонным соком. Полить глазурью печенье вокруг персика. Дать глазури застыть.

## Смузи из овсянки на молоке

- 250–300 г яблок
- 300 мл молока
- 50 г овсяных хлопьев
- 2 ч. л. меда
- 1 ч. л. молотой корицы

Молоко довести до кипения, снять с огня и добавить овсяные хлопья. Прикрыть емкость крышкой и оставить примерно на 25–35 минут. Очистить яблоко от кожуры, отделить мякоть и поместить ее в чашу блендера. Добавить корицу и мед, а также остывшую смесь молока и овсяных хлопьев. Взбивать на высокой скорости примерно 1,5–2 минуты до однородности. При таких пропорциях смузи получается довольно густым. По желанию его можно разбавить, добавив еще немного молока или холодной воды.





# ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАЩИТА ОТ РАКА

Правильное питание занимает не последнее место в профилактике рака. Чтобы снизить риск этого опасного заболевания, ученые рекомендуют обогатить свой рацион продуктами с антиканцерогенными свойствами – они способны предотвращать и останавливать рост раковых клеток.

### Грейпфрут

Британские диетологи рекомендуют этот фрукт для профилактики раковых заболеваний, так как в нем содержится большое количество ликопина – мощного антиоксиданта, который защищает клетки от свободных радикалов. Кроме того, грейпфрут борется с накопившимся плохим холестерином, очищает сосуды, способствует снижению давления. Это также полезно для профилактики рака, ведь гипертония и ожирение – дополнительные факторы риска.

### Томат

Один из лучших источников ликопина, который помогает предотвратить многие виды рака, в том числе простаты и молочной железы. Надо отметить, что при тушении и запекании томаты увеличивают содержание ликопина, поэтому они так даже полезнее, чем в свежем виде. Но надо их готовить вместе с кожицей. Также в помидорах есть большое количество витамина С – еще одного антиоксиданта, защищающего наши клетки от повреждений.

### Свекла

Своими противораковыми свойствами свекла обязана пигменту бетаину, который придает ей характерный темно-красный цвет. Это вещество разрушает клетки раковых опухолей. Большое количество бетаина содержится в сыром свекольном соке.

### Брокколи

Брокколи не зря считается одним из самых полезных продуктов. В этой капусте содержится целых три вещества с антиканцерогенным действием. Сульфорафан задерживает рост и развитие злокачественных клеток, синергин препятствует их делению, а индол-3-карбинол укрепляет иммунную систему, помогая ей бороться с заболеванием.

### Бобовые

Фасоль, горох, нут и чечевица – просто кладезь полезных веществ! Белок насыщает организм энергией, витамины группы В и магний заботятся о здоровье нервной системы, а лигнаны и сапонины останавливают размножение раковых клеток, замедляют рост опухолей и не дают разрушать здоровые клетки.

### Чеснок

Этот продукт – признанный защитник от болезней. Он содержит много витаминов и антиоксидантов, укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к онкозаболеваниям. В составе чеснока также есть калиевая сера, которая помогает бороться практически с любым видом рака.

### Соя

Соя и соевые продукты, особенно тофу и соевое молоко, содержат большое количество антиканцерогенных элементов. Наиболее эффективны генистеин и даидзеин, не дающие развиться раку молочной железы и простаты.

### Оливковое масло

Ученые выяснили, что женщины, которые придерживаются средиземноморской диеты, реже болеют раком груди. Секрет кроется в оливковом масле, а вернее, в олеиновой кислоте в его составе. Она не только подавляет размножение раковых клеток, но и повышает эффективность лекарств, применяющихся в лечении рака. Если каждый день употреблять в пищу 15–25 мл оливкового масла прямого холодного отжима, то можно снизить риск развития рака груди и яичников на 60 %.

### Морковь

Антиканцерогенные свойства моркови придает бета-каротин – благодаря ему в организме синтезируется витамин А. И это превосходный антиоксидант! В профилактических целях лучше всего употреблять сок моркови, только не забывайте, что витамин А жирорастворимый. Чтобы он усвоился, с морковью надо съесть что-то жирное.





# КУЛИНАРНАЯ МАГИЯ

### Как зарядить пищу позитивной энергией

Приготовленную вами или кем-то другим пищу, которую вы собираетесь есть, можно наполнить дополнительной позитивной энергией. Сделать это можно при помощи ваших любимых молитв или аффирмаций. Например:

- Пусть пища, которую я съем, трансформируется в моем теле в энергию любви и здоровья.
- Каждый день я чувствую, как мое тело исцеляется и становится сильнее.
- Я наслаждаюсь едой, как наслаждаюсь успехом в жизни (любви, работе, спорте).
- Каждая клеточка моего тела здорова и полна энергии.
- Мой мир прекрасен, щедр и добр ко мне, и я плачу ему тем же.
- Я нахожусь в гармонии с частью своего «я», которое знает секреты исцеления.
- В моей жизни все прекрасно сейчас и всегда.

Вы можете использовать и любые собственные позитивные установки. Их нужно проговаривать вслух или про себя как в процессе приготовления пищи, так и перед подачей ее на стол. Данная практика позволяет наполнить пищу позитивными программами или энергией, что сделает ее более здоровой, вкусной и приятной сердцу. Вложите в эти слова свое чувство любви к тем людям, для которых вы готовили. И тогда эта пища окажет позитивное влияние на них не только на физическом, но и на эмоциональном, ментальном и даже духовном уровне.

## День особой силы

Важнейший праздник православных христиан, Светлое Христово Воскресение, в этом году отмечается 2 мая. Пасха – поистине светлый и святой день, наполненный благодатью. А у ритуалов, проведенных в этот период, просто необыкновенная сила! Мы собрали для вас популярные пасхальные обряды, которые привлекут в вашу жизнь достаток, успех и благополучие.

### Для привлечения денег

Привлечь деньги в ваш дом помогут пасхальные яйца. Вечером накануне Пасхи положите в один из углов вашего дома крупную купюру, а сверху на нее крашенку и скажите: «Праздник Великий наступает, а ко мне богатство прибывает. Сколько в церкви на праздник будет людей, столько у меня таких купюр. Пусть мой дом будет полной чашей, пусть будет все, что нужно семье нашей. Да будет так!» Утром каждый из членов семьи должен съесть по кусочку этого яйца. Деньги спрячьте и не тратьте до конца праздника. После этого купите на них сладостей и игрушек и подарите детям.

### На красоту

Женщины перед Пасхой всегда собирают целебные травы и полевые цветы и делают из них отвары. Считается, что любые пасхальные растения дарят молодость и красоту. Отварами из засушенных трав и цветов можно умываться, а настойки из них пить. Причем не только на Пасху, но и круглый год.

### От болезней

Если кто-то в доме постоянно болеет, на Пасху сделайте так. В небольшую бутылочку налейте святой воды, принесенной в Пасху из церкви. Опустите в нее нательный крестик (освященный) того, кого хотите подлечить, и прочитайте 3 раза: «В царствии небесном есть родник чудесный. Кто до воды дотронется, кто водой умоется, с того недуги смоются. Той воды я набрала, рабу Божьему (имя) отдала. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

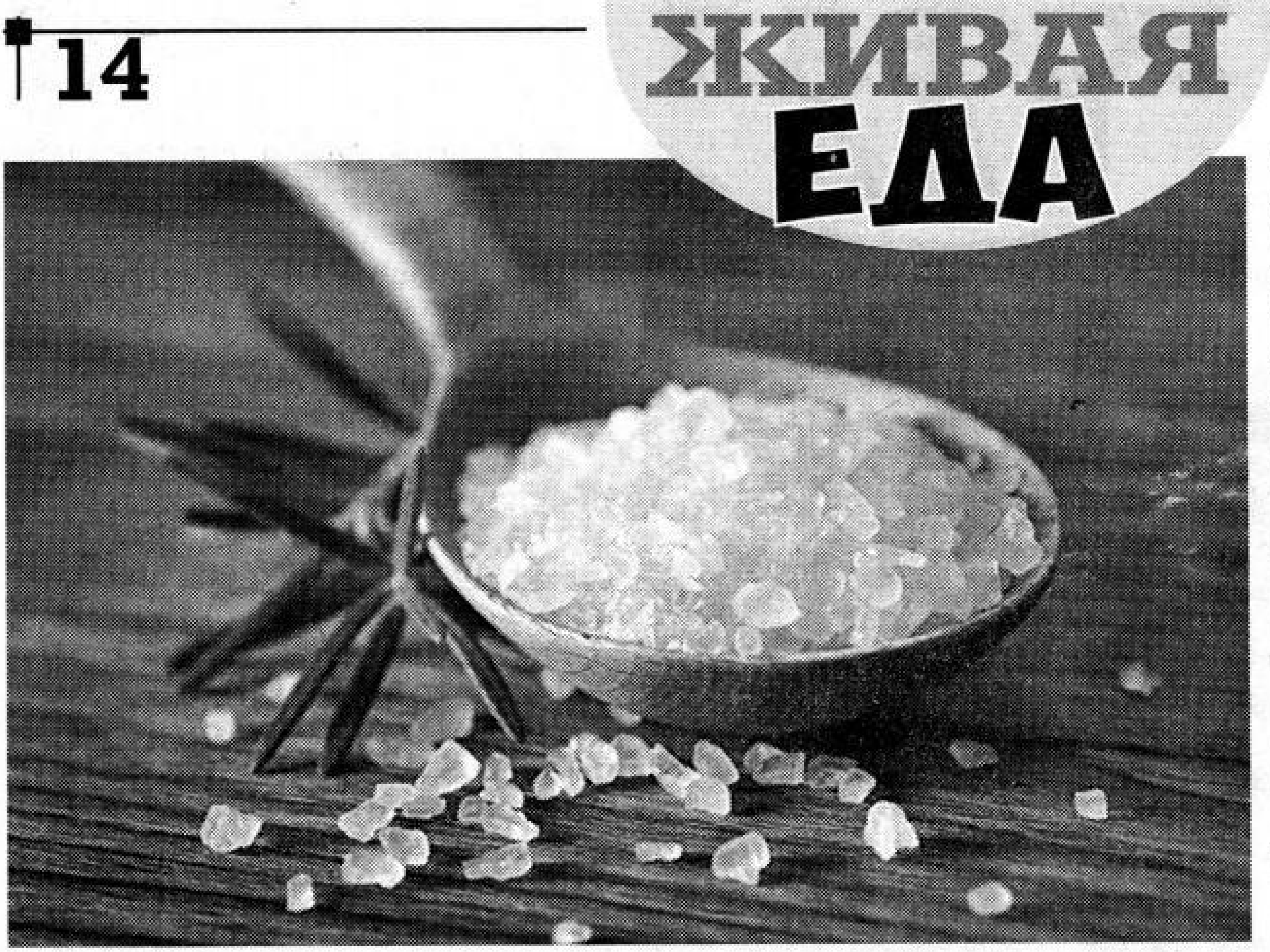
Крестик выньте, наденьте на владельца, а водой окропите трижды его лоб. Сбрызгивайте болеющего этой водичкой по 3 раза в день на протяжении всей пасхальной недели. А бутылку храните около любой иконы.

### На беременность

За день до праздника Пасхи нужно взять спелое яблоко и загадать на него желание, но не есть фрукт. После чего его следует освятить в храме во время пасхальной службы и съесть в течение праздничного дня. Такой ритуал должен наполнить женщину плодовитостью.

### Чтобы в семье был мир

Если в семье часты неприятности и ссоры, то на Пасху есть ритуал для восстановления мира. Нужно скатить с горки красное яйцо и, пока оно катится, проговорить слова: «Как это яичко с горы скатилось, так и горе меня отпустило. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь».



# СОЛЬ ПОМОЖЕТ

Трудно представить себе дом, в котором не было бы соли – без нее не обходится ни одно блюдо! А еще соль можно использовать в лечении некоторых заболеваний.

### Соль от кровотечений из носа

При частых носовых кровотечениях неполную чайную ложку соли всыпать в стакан прохладной воды и размешать до растворения. Жидкость необходимо 10–15 раз втянуть ноздрями, задержать на десяток секунд и «слить». Процедуру проделывать ежедневно.

### Ванночки от подагры

Например, солевая ванночка для ног – один из самых простых и эффективных способов борьбы с подагрой. Считается, что раствор соли забирает на себя избыточную жидкость и мочевую кислоту, снимает воспаление и устраняет боли. Использовать для процедуры лучше морскую соль, но при ее отсутствии подойдет и обычная столовая. В довольно горячую воду (чтобы можно было держать ноги) всыпать соль из расчета 1 столовая ложка на литр воды и парить ноги в течение 15 минут. По мере остывания можно добавлять горячей воды. Курс такого лечения продолжать 14 дней.

Также от этого недуга хорошо помогает солевой компресс. В эмалированную посуду высыпать 0,5 кг йодированной соли, залить литром чистой воды и кипятить до полного испарения жидкости. В оставшуюся на донышке соль положить 200 г вазелина или перетопленного свиного или куриного жира, смешать. Полученную мазь толстым слоем наложить на сустав, закрепив компресс полиэтиленом и бинтом. Продолжительность процедуры – 40 минут.

### Щепотка соли облегчит боль в желудке

При боли в области желудка, вызванной проблемами с желчным пузырем, положить щепотку соли под язык.

### Соль при болезнях десен

В 20 г меда добавить 5–10 г поваренной соли и тщательно размешать до растворения. Полученную пасту использовать для отбеливания зубов, лечения пародонтоза. Пасту брать указательным пальцем и легко, без нажима протирать зубы, захватывая при этом и десны. Такую профилактическую чистку зубов рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю.

### Растирания солью при простуде

При первых признаках простуды набрать в мягкую рукавицу горсть поваренной соли и растереть тело, принять горячий душ, обсушить тело полотенцем и лечь в постель, укутавшись.

### Соленое молоко от запоров

При постоянных запорах взять одну треть стакана молока. Растворить чайную ложку соли в 2/3 стакана теплой воды и смешать с молоком. Полученный раствор выпить перед едой, желательно перед завтраком. Длительность курса – 8–10 дней, однако напиток можно употреблять и для профилактики.

### Крововосстанавливающий солевой раствор

При больших потерях крови нарушается водно-солевой баланс организма. После хирургических операций или травм нужно выпивать пару стаканов воды с чайной ложкой соли. Такой напиток также рекомендован при сильных физических нагрузках, связанных с потерей жидкости, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта (рвоте, поносе).

### Соль с алоэ от пневмонии и плеврита

200 г кашицы листьев алоэ тщательно смешать с чайной ложкой поваренной соли, настоять в темном прохладном месте 12 часов, периодически помешивая. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Новые порции лекарства готовить каждые 2–3 суток.

## Отвар мелиссы от метеоризма

Целебные свойства мелиссы – настоящее спасение при болезненных коликах в животе, плохом пищеварении, метеоризме и неврозе желудка. Такой отвар отлично выводит газы и восстанавливает баланс в кишечнике.

1 стаканом кипятка заварить 4 чайные ложки сухой травы и томить на водяной бане 20 минут. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Можно также приготовить настойку: залить 5 чайных ложек листьев мелиссы 100 мл водки и настаивать 7 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день, запивая водой.



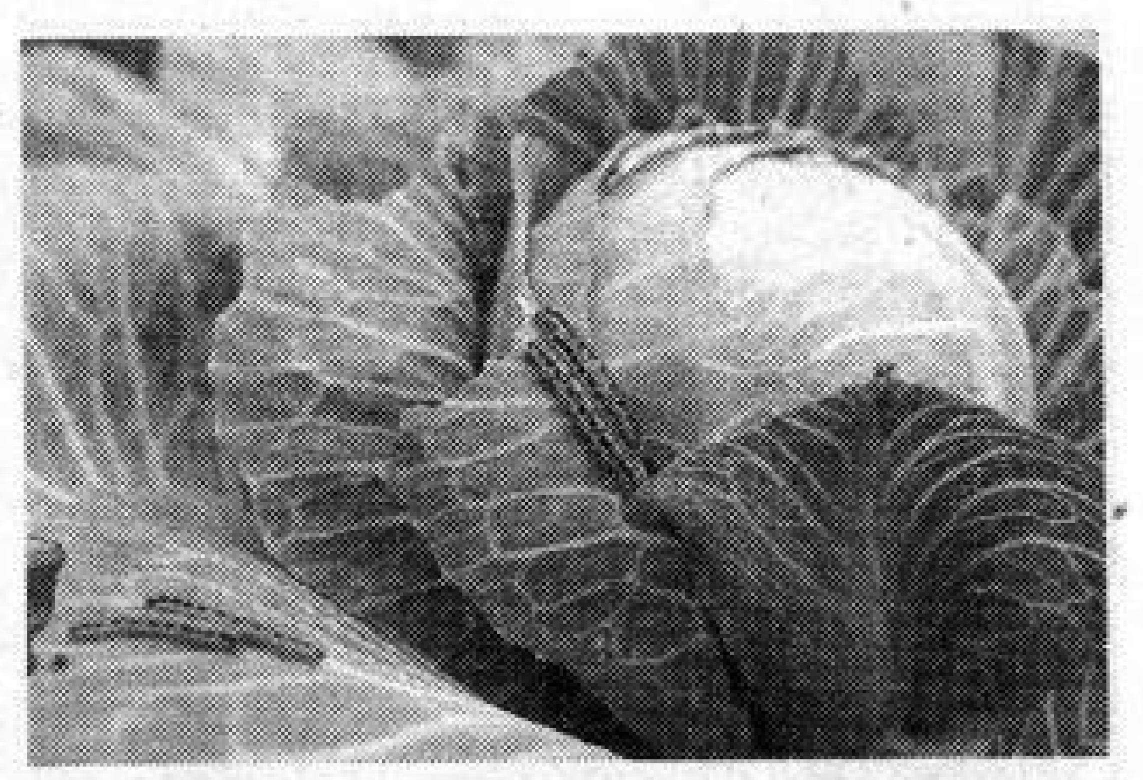


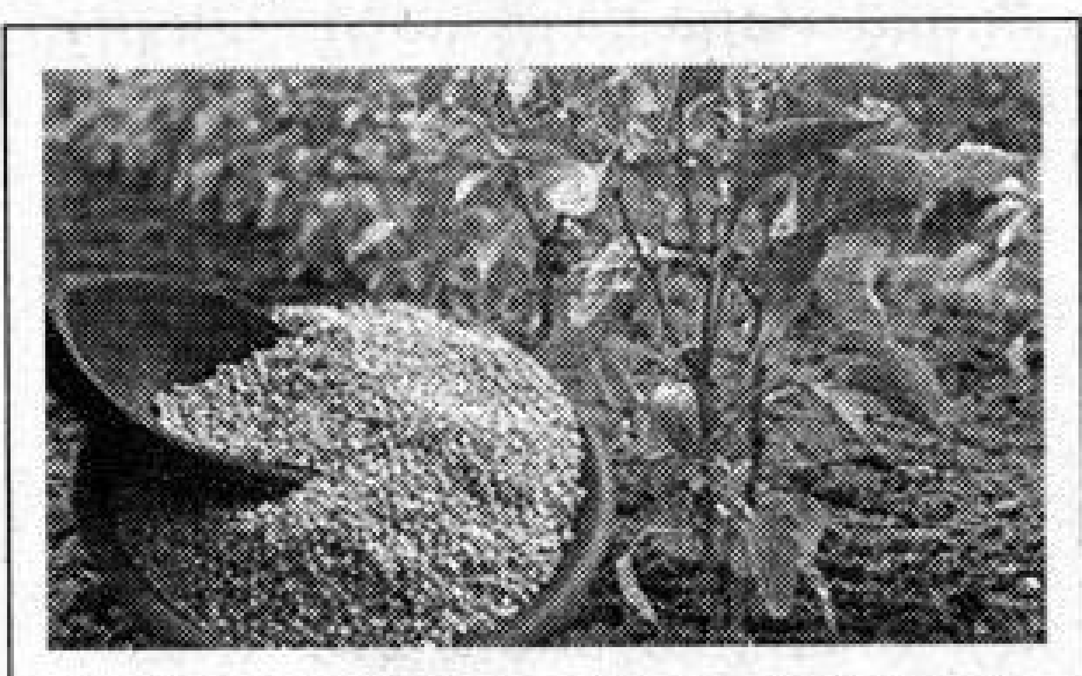



# ПРОГОНЯЕМ ГУСЕНИЦ С КАПУСТЫ

Сода – недорогое и эффективное средство против вредителей. Чтобы избавиться от гусениц с помощью соды, нужно смешать ее с мукой (1:1), при возможности добавить пыльцу любого крестоцветного и посыпать этой смесью листья капусты. Эта безвредная для растения смесь губительна для вредителей.

Положительные отзывы заслужил также раствор против гусениц на основе уксуса. В емкость объемом 10 л налить теплую воду, добавить 250 мл столового уксуса и 3 столовые ложки сахара. Раствор перемешать, перелить в пульверизатор. Опрыскивания нужно проводить 1 раз в три дня, обязательно в вечерние часы. Старайтесь, чтобы раствор хорошо промочил нижнюю часть листьев.





# ПОДКОРМКА ПЕРЦА ПШЕНОМ

Благодаря своему богатому составу пшено способно улучшить структуру почвы. Если проводить периодическую подкормку, плодородность грунта увеличится в несколько раз. И чаще всего такое удобрение используют именно для перцев. Возьмите упаковку самого дешевого зерна и замочите его в 5 л воды. Дайте ему настояться сутки. Пшено должно хорошо разбухнуть. После чего полейте кусты жидкостью, оставшееся пшено прикопайте возле перцев. Аккуратно взрыхлите землю вокруг кустов. Старайтесь не задеть корни. После такого удобрения растение начнет быстро расти.

# КАК ВЫРАСТИТЬ ВКУСНЫЕ ОГУРЦЫ

### Теплый полив

Когда культура набирается сил, поливайте ее в утреннее время, а когда цветет и плодоносит – в вечерние часы. И исключительно теплой водой! Если поливать холодной, огурчики вырастут горькими и крючкообразной формы. Не прекращайте полив и в пасмурную погоду, но чуть уменьшите расход воды.

### Регулярное рыхление почвы

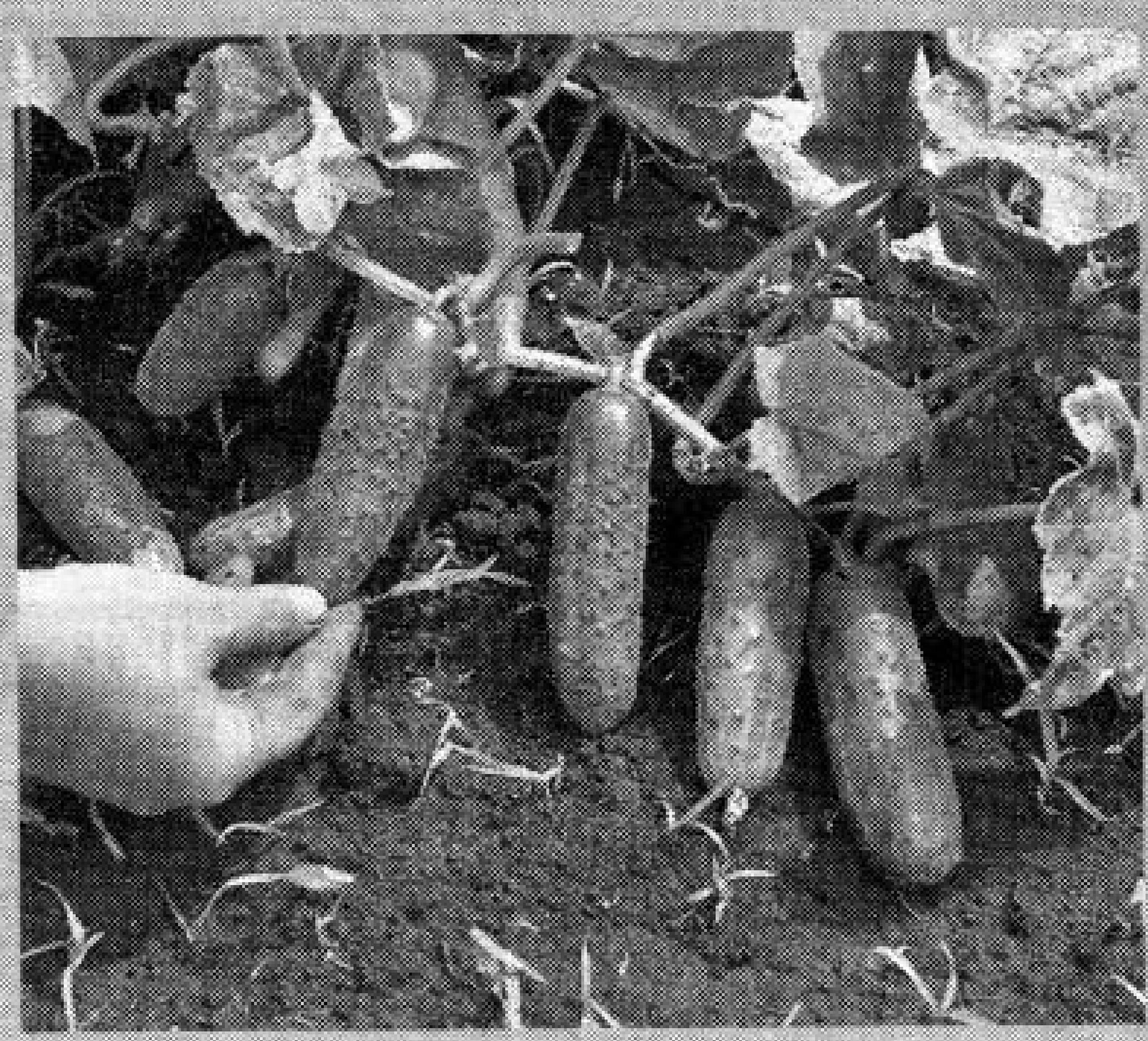
Огурцы плохо растут в плотной почве, а рыхление обеспечит доступ кислорода к корням. После полива землю рыхлят на глубину 3–5 см. Осторожно, чтобы не повредить корни. Проводите процедуру весь сезон раз в неделю.

### Правильная подкормка

Чтобы получить богатый урожай огурчиков, нужно их регулярно подкармливать! Для этого отлично подойдет хлебная закваска. Наполните ведро на 2/3 нарезанными корочками черного или ржаного хлеба, залейте водой и придавите чем-нибудь тяжелым. Оставьте ведро в теплом месте на неделю. Затем настой процедите, разведите теплой водой в соотношении 1:3. Полученной жидкостью поливайте огурцы каждые 5–8 дней. Расход подкормки составляет от 1 стакана до 0,5 л под каждый огуречный кустик.

### Правильное соседство

При высаживании огурцов следует соблюдать простое, но важное правило: нельзя высаживать их вместе с другими тыквенными культурами. Хорошие соседи пупырчатых – капуста, томат. Не стоит сажать огурцы недалеко от роз, может появиться тля. А вот лук и чеснок, наоборот, оберегают огурцы от бактериоза и паутинного клеща. Если же посадить к огурчикам укроп, увеличится урожай.



### Своевременный сбор урожая

Нельзя допускать перерастания плодов, а потому сбор урожая огурцов должен проводиться регулярно. Созревшие огурчики нужных размеров стоит проверять каждые два дня, а возможно, и чаще. Не позволяйте огурцам желтеть на грядках – это отнимает у растения силы для дальнейшего плодоношения.

## Замачивание семян в соке алоэ

Алоэ считается природным биостимулятором для семян. Замачивание в соке этого растения стимулирует их рост, дезинфицирует перед посадкой в почву. А результатом становятся крепкие, дружные всходы и здоровая рассада.

Возьмите 1 лист алоэ, выдавите сок. Разбавьте его водой в пропорции 1:1. Замачивайте семена в растворе 1 день. Промывка не требуется. Перед приготовлением раствора желательно выдержать листья алоэ в холодильнике 2–3 дня.




# УЛЫБНИСЬ!

ooo

– Пойдем в ресторан?

– Не могу, у меня низкокалорийная диета.

– Классно! А как она называется?

– Финансовая.

ooo

Женщины даже в детстве неотразимы!

Вчера во дворе слышал, как девочка лет шести кричала на мальчика обиженным голосом, почти плача:

– Отдай! Это не твоя конфета, я твои уже съела!

ooo

Какими невкусными порой бывают пельмени. Особенно, когда жена отказалась налить 100 граммов.

ooo

Стоит мужик на базаре, торгует замороженной рыбой.

Подходит бабка, спрашивает:

– Рыба свежая?

– Конечно.

– А почему такая кривая?

– На повороте поймали!

ooo

– Ты после обеда что обычно делаешь?

– Ужин жду...

ooo

Воспитательница Виолетта Валерьевна к концу первого рабочего дня в детском саду согласилась, что ее зовут Фиолетовое Варенье.

ooo

Пациент очень волнуется перед операцией. Хирург его успокаивает:

– Я делал такую операцию уже 128 раз.

Больной облегченно вздыхает:

– Фуу-ух...

Хирург:

– Да, когда-то же, наконец, должно получиться!

ooo

Почему все то, что хочется съесть втихаря, завернуто в громко шелестящий целлофан?

ooo

Купила колбасу. Состав – соя, эмульгаторы, красители. Читаю состав мыла: мед, лактоза, масло лепестков роз. Вывод: лучше есть мыло.

ooo

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДИЕТЫ. Я избавился от всей вредной еды в холодильнике. Это было очень вкусно.

# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

ooo

В японской кухне есть блюдо «танцующий кальмар». Недавно убитого кальмара помещают в чашку с рисом, а затем поливают соевым соусом. И в это время моллюск начинает «танцевать», перебирая щупальцами. Все дело в том, что нервные волокна кальмара даже после смерти реагируют на натрий в соевом соусе – поэтому мышцы моллюска сокращаются.

ooo

Давление внутри растущего гриба достигает целых 7 атмосфер (приблизительно столько же – в шине огромного грузовика). Такая, казалось бы, нежная шляпка может пробить не только дерево и асфальт, но и куда более прочные материалы. Например, мрамор.

ooo

По данным Книги рекордов Гиннесса, самая большая картофелина в мире весила более 8 кг.

ooo

Форма кренделя символизирует сложенные в молитве руки. Впервые его испекли монахи, желая отблагодарить Бога. Позже королевские особы использовали крендель на свадебных церемониях как знак бесконечности их любви.



Газета «Живая еда» №8(9), апрель 2021.

Учредитель – Босенко М. Н.
Издатель – ООО «Издательский дом «Европейский выбор».
Выпускающий редактор – Стрелецкая Н. Л.

Свидетельство о регистрации серия КВ №24634-14574Р от 14.12.2020, выдано Министерством юстиции Украины

Юридический адрес редакции: г. Киев, ул. Е. Сверстюка, д. 11.

Адрес для писем: 02002, г. Киев, ул. Е. Сверстюка, д. 11А, а/я 183.

E-mail: kopeyka@pressa.one

Тел. редакции: (044) 224-90-63.

Отдел реализации: (063) 208-54-45.

Отдел подписки и призов: (050) 244-27-05.
E-mail: priz@pressa.company

Отдел рекламы: (044) 224-90-63.

Номер подписан в печать и сдан в типографию 21.04.2021. Цена договорная. Тираж 20000. Срок годности: не ограничен. Отпечатано в типографии ООО «Полипринт», г. Киев, ул. Луговая, 1а. Заказ № 11318